

## **Die heilsame Erkenntnis der „Neuro-Diversität“ - von der trennenden Verschiedenheit zur Verbundenheit in der Vielfalt**

Das Gefühl, nicht recht hineinzupassen in die Gemeinschaft, das Gefühl der Befremdung und der Fremdheit in der eigenen Kultur und Gesellschaft wird sowohl in der Kunst als auch in der Psychotherapie immer wieder thematisiert - und es spricht offenbar viele Menschen an.

Bei Menschen auf dem Autismus-Spektrum ist dieses Erleben des „Anders-Seins“ allerdings besonders deutlich ausgeprägt, was sich auf Besonderheiten in ihrer Reizverarbeitung und die daraus resultierende Entwicklung zurückführen lässt.

An ihrem Beispiel und anhand ihrer Erfahrungen lässt sich dieses Erleben von Fremdheit mit allen seinen Konnotationen und Folgen daher besonders gut betrachten. In der Folge lassen sich Umgangsweisen mit erlebter Unterschiedlichkeit und Wege zur Gemeinsamkeit explorieren, die auch allgemein für den Umgang mit der Vielfalt des Mensch-Seins wegweisend sein können.

### **Unterschiedlichkeit**

#### **Das Gefühl des „Anders-Seins“ bei Menschen auf dem Autismus-Spektrum**

**Wahrnehmungsverarbeitung:** Aufgrund von Besonderheiten in der neuronalen Entwicklung ergibt sich eine andere Wahrnehmungsverarbeitung auf verschiedenen Sinneskanälen. Häufig berichtete Besonderheiten sind z.B.:

- Lichtempfindlichkeit u./o. ausgeprägte visuelle Detailwahrnehmung, Verzögerungen in der Gestaltbildung, gute Mustererkennung
- auditive Empfindlichkeit hinsichtlich bestimmter Frequenzen, Dissonanzen, Geräusche oder Lautstärke generell, Probleme bei der Filterung und Gestaltbildung
- haptische Hyper- u./o. Hyposensibilitäten
- besonderes Kälte-/Wärmeempfinden
- Besonderheiten in der Schmerzverarbeitung
- Hyper- o. Hyposensibilität des Geruchssinns
- Besonderheiten des Geschmackssinns
- Synästhesien
- Schwierigkeiten in der Gesamtverarbeitung div. Sinneseindrücke

***=> Hieraus ergibt sich von klein auf ein „anderes“ Erleben als das der Mitmenschen und damit auch andere Bedürfnisse und Grenzen - aber auch Begabungen, die herausragend sind. Diese sind nicht bei jedem Menschen mit Autismus offensichtlich, und auch nicht immer für andere als solche erkennbar. Für die Betroffenen selbst erst recht nicht, da sie es nicht anders kennen. Sie nehmen allenfalls die Unterschiedlichkeit im Vergleich zu ihren Mitmenschen wahr.***

- **Anderes Denken:** Aufgrund seiner besonderen Ausgangslage wird ein Kind mit autistischer Reizverarbeitung ganz eigene Bewältigungsstrategien entwickeln müssen. Es wird anders als seine Altersgenossen an seine Umwelt herangehen – auch an die soziale Umwelt. Daraus ergibt sich auch eine eigene Denkweise, die geeignet ist, Strukturen zu finden bzw. Ordnung ins Chaos der Überfülle zu bringen.

So ist das Denken von Menschen mit Autismus in aller Regel

- besonders **konkret** („konkretistisch“) – was auch Besonderheiten im Sprachverständnis und Sprachgebrauch mit sich bringt.
- **assoziativ, umfassend** – aufgrund der hohen Verknüpfungsdichte im Gehirn neigt dieses zu ungewöhnlichen und ungewöhnlich vielen Assoziationen, was ein hohes Maß an Kreativität mit sich bringt, allerdings auch die Gefahr der Überforderung („innerer Overflow“)
- **analytisch, gründlich** – aufgrund der hohen Detailgenauigkeit und des ausgesprochen starken Strebens nach Vollkommenheit und Wahrhaftigkeit will jeder Gedanke bis in die letzte Verästelung zu Ende gedacht und jeder mögliche Zusammenhang aufgespürt werden
- **logisch** – um Ordnung ins Chaos zu bringen eignet sich eine glasklare und gnadenlose Logik. Widersprüchlichkeiten und Unstimmigkeiten bringen Strukturen zum Einstürzen und können nur schwer kompensiert und daher oft kaum toleriert werden.

„**Anderes-Sein**“ i.S. für andere unerwartetes und unverständliches Verhalten: Emotionale „Schwingungen“, Stimmungen, Gefühle werden nicht „automatisch“ verarbeitet, sondern müssen bewusst beobachtet, analysiert und gedeutet werden. In der Folge wird das resultierende Verhalten anders aussehen als bei Menschen mit „automatischer“, d.h. unbewusster sozio-emotionaler Verarbeitungsweise.

Das bewusste Verfahren auf der Meta-Ebene („3. Ebene“) ist

- zeitaufwändiger – weshalb Aktionen und Reaktionen verzögert auftreten (aus Sicht der anwesenden „Autopiloten“)
- erfordert mehr Konzentration
- kommt zu anderen Ergebnissen, die i.d.R. konkreter, logischer, authentischer bzw. am Ideal der Wahrhaftigkeit orientiert sind und oft nach hohen ethischen Ansprüchen ausgewählt werden. Regelverstöße werden schwer toleriert.

## Modelle zur Veranschaulichung unterschiedlicher Erlebens- und Verarbeitungswelten

### Das „3-Ebenen-Modell“ der Verarbeitung von Empfindungen und sozialem Erleben

Das folgende Modell hilft meinen Klienten und mir immer wieder zu verstehen und einzuordnen wie sie Gefühle und Stimmungen bei sich selbst und bei anderen wahrnehmen und deuten – und was sie darin von neurotypischen Menschen unterscheidet.

(Es ist von unten nach oben zu lesen und mit zu vollziehen!)

#### „Bewusst-reflektorische Ebene“

*Die Ebene der bewussten Beobachtung und Deutung*

von Emotionen und sozialen Situationen, sowie der intellektuellen Verarbeitung und resultierenden Handlungssteuerung

(in anderen Kontexten auch „Meta-Ebene“ genannt)

---

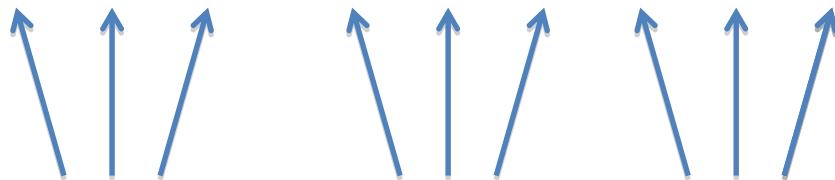
#### Ebene des „sozialen Autopiloten“

*Die Ebene der Differenzierung von Emotionen*

Hier können schließlich über 400 Emotionen spontan erkannt, unterschieden und benannt werden – sowohl bei sich selbst als auch bei anderen.

Dies geschieht unbewusst und unwillkürlich

---



Im Laufe der Entwicklung werden Stimmungen und Emotionen weiter ausdifferenziert.



Unterschieden wird relativ früh zwischen basalen Emotionen wie

Freude

Schmerz, Unwohlsein

Wut und Angst

I

I

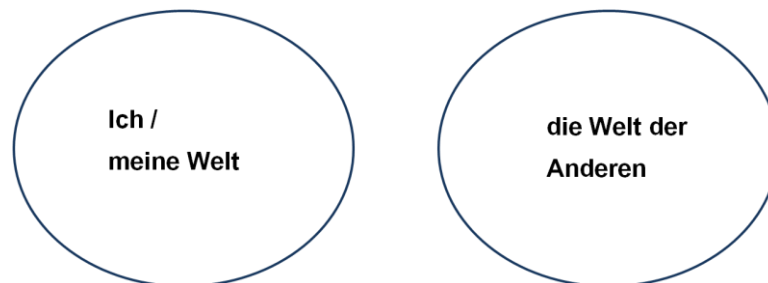
I

#### Die „seismographische Ebene“

- hier werden mit seismographischer Sensibilität Schwingungen, bzw. *Spannung und Entspannung*, wahrgenommen und *unmittelbar darauf reagiert*
-

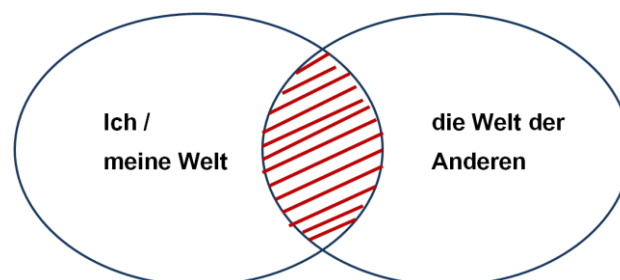
## Das „Zwei-Welten-Modell“

Jeder Mensch macht von klein auf die Erfahrung, dass es einerseits ihn und seine eigene Welt gibt – mit seinen Wahrnehmungen, seinem Erleben, seinen Bedürfnissen und Grenzen – und zum anderen „die Welt der Anderen“, die sich von der seinen unterscheidet.



Allerdings können die meisten Menschen parallel dazu die Erfahrung machen, dass es durchaus Schnittmengen gibt, Gemeinsamkeiten die sich allein schon durch gleiche oder ähnliche Sinneswahrnehmung sowie deren Bewertungen und daraus sich ergebende Bedürfnisse und Handlungen ergeben.

Dieses Erleben von gleichen Wahrnehmungen, Wertungen und Bedürfnissen bestätigt nicht nur die eigene Wahrnehmung (und fördert damit Selbst-Vertrauen und interessanterweise auch die Herausbildung von Identität) sondern wirkt auch Kontakt und Zugehörigkeit stiftend.

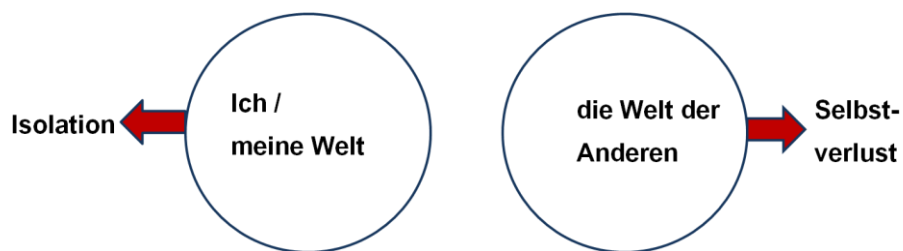


Wenn allerdings, wie oben dargestellt, sich bereits die Verarbeitung von Sinnesreizen in vielfältiger Weise anders verhält als bei den Mitmenschen, dann werden statt bestätigender und kontaktstiftender Erfahrungen vornehmlich trennende gemacht, oft einschließlich der Beobachtung, dass „alle anderen“ sich in ihrem Erleben einig sind. Daraus wird meist unmittelbar der Schluss abgeleitet, dass das anders wahrnehmende Individuum also „falsch“ liegen muss. - Mit allen daraus erwachsenden Konnotationen.

Aus der Summe solcher Erfahrungen erwächst einerseits Verunsicherung seiner selbst und andererseits ein Erleben grundsätzlicher, unüberbrückbarer Unterschiedlichkeit der Welten.

Das Individuum gewinnt den Eindruck, dass es sich zwischen der ur-eigenen, authentischen Welt und der Welt der anderen *grundsätzlich* entscheiden muss. Es kann nicht „es selbst sein“ und zugleich erwarten, dass sich spontan verbindende Gemeinsamkeiten und damit Kontakt bzw. die als ehrliche empfundene Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft ergeben.

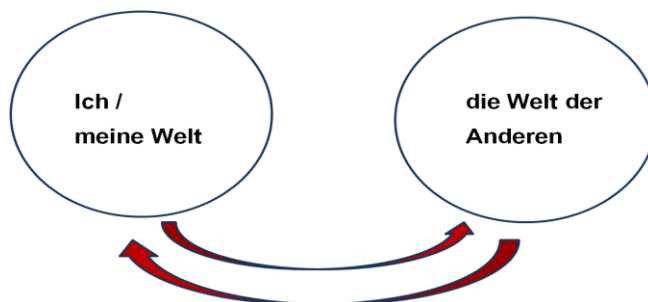
Es scheint daher in letzter Konsequenz nur die Wahl zu haben zwischen Isolation und Selbstverleugnung bis zum Selbstverlust.



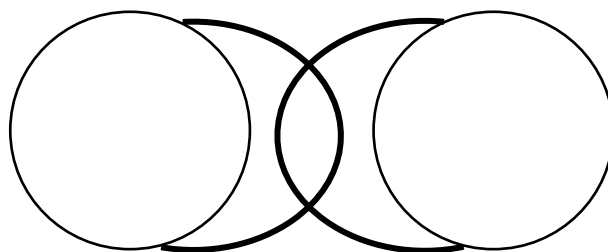
Erst wenn die Unterschiedlichkeit in ihrem Wesen erkannt und anerkannt ist, kann von einer Wertung der Welten abgesehen werden und beide können einander gleichwertig gegenüberstehen. Die eigene Welt kann neu exploriert, gewürdigt und gepflegt werden.

Und sie wird zur Ausgangsbasis für vorbereitete Expeditionen in der Welt der anderen.

Wird die Unterschiedlichkeit dort nicht verleugnet, sondern explizit transparent gemacht, kann ein für beide Seiten interessanter Austausch entstehen, der, auf Wertungen verzichtend, beiden Seiten zu neuen Erkenntnissen über die Welt des jeweils anderen, aber auch über die jeweils eigene verhilft.



Letztlich kann hieraus für beide Seiten eine sehr erfüllende und heilsame Erfahrung erwachsen: dass es bei aller Unterschiedlichkeit eine grundlegende Schnittmenge der menschlichen Gemeinsamkeit gibt. Denn bei aller Unterschiedlichkeit – die Grundbedürfnisse, die Grundfragen und auch die grundlegenden Ansätze zur Erarbeitung von Lösungen sind bei allen Menschen gleich. Weil alle Menschen sind.



## **Quellen/Entstehung eines (gegenseitigen) Befremdens im sozialen Miteinander**

Warum ist aber die Wahrnehmung dieser Schnittmenge oft so schwer – und das nicht nur für Menschen mit einer außergewöhnlichen Wahrnehmungsverarbeitung?

Warum wirkt Unterschiedlichkeit im Erleben und Verhalten so trennend?

Menschen mit hochfunktionalem Autismus formulieren immer wieder ihr Verwundern, ihren Kummer, aber auch ihre Wut darüber, wie „intolerant“ neurotypische Menschen seien, wie wenig offen sie sind für andere Sichtweisen oder gar Seins-Welten. Und sie wünschen sich – und der Welt - oft nichts sehnlicher, als dass die Menschen beginnen könnten, einander offener und wertfreier zu begegnen. Je mehr Menschen auf dem Autismus-Spektrum ich kennenlerne und je mehr Gespräche ich mit ihnen führe, desto deutlicher kristallisiert sich heraus, wie der „soziale Autopilot“ der neurotypischen Menschen funktioniert – und dass er Vorteile, aber auch Nachteile mit sich bringt.

## **Der soziale Autopilot – Kontaktmanager und Kontakt-Verhinderer**

Der „soziale Autopilot“ ist freilich ein Konstrukt, das sicherlich aus einer Kombination unterschiedlichster Faktoren heraus wirksam wird. Als ein solches Konstrukt ist dieses Bild aber durchaus hilfreich, um Erlebens- und Verhaltensweisen zu erklären – und dann auch zu modifizieren.

### ***Evolutionsbiologische Hintergründe - Entwicklung, Sinn und Ziele***

Menschen konnten als Individuum und als Spezies nur überleben dadurch, dass sie sich in Gruppen zusammenschließen und organisieren. Dabei sind die möglichst schnelle Herstellung und die möglichst reibungslose Erhaltung sozialer Kontakte und eines Gruppenzusammenhalts für alle Beteiligten von existentieller Bedeutung.

### ***Entwicklung des sozialen Autopiloten:***

Von Beginn der kindlichen Entwicklung an werden Eindrücke vom Ausdrucksverhalten der Mitmenschen, insbesondere bedeutsamer Bezugspersonen, in unterschiedlichsten Situationen gesammelt.

Zugleich werden Erfahrungen der Selbstwirksamkeit, also von Effekten eigener Verhaltensweisen auf verschiedene Mitmenschen, gesammelt und gespeichert.

Aus diesen Eindrücken und Erfahrungen erwächst der soziale Autopilot.

Er ist somit stark kulturell und subkulturell geprägt, bezieht er seine „Programmierungen“ doch allesamt *unwillkürlich aus den Erfahrungen mit der unmittelbaren sozialen Umwelt* des sich entwickelnden Kindes.

Dieser Erfahrungsschatz wird fortan genutzt, um

- Verhaltensweisen anderer Menschen fortlaufend zu registrieren
- ihrer Relevanz nach zu sortieren
- sie zu interpretieren
- und daraus eigene, jeweils passende Verhaltensweisen zu generieren bzw. zu steuern.

All dies geschieht unwillkürlich, läuft also unbewusst ständig parallel zum bewussten Erleben und Handeln ab – was sehr praktisch ist, da der Mensch so auf unterschiedlichste Themen und Handlungen fokussieren kann und dabei dennoch weitgehend sicher und reibungslos durch soziale Situationen „hindurchgesteuert“ wird.

Die unwillkürliche und somit „automatische“ Funktionsweise hat jedoch auch Nachteile. Wer weitgehend „automatisch gesteuert“ ist, hat weniger Einfluss auf seine emotionalen Reaktionen und sein Verhalten. Und treten zwischenmenschliche Probleme auf, ist den Beteiligten meist erst einmal nicht bewusst, wie diese entstanden sind und wie sie gelöst werden könnten.

Die Sicherheit, die der Autopilot vermittelt, kann durchaus trügerisch sein.

Und: das Individuum ist durch die „Automatismen“ stark beeinflussbar und steuerbar.

### ***Primäre Aufgaben und Funktionen des Autopiloten etwas genauer:***

- ***Verhalten Scannen:*** der Autopilot „scantt“ fortlaufend jegliches Verhalten und Ausdrucksverhalten anwesender Menschen
- ***nach Relevanz Aussortieren:*** dabei werden Elemente herausgefiltert, die für das Individuum bedeutsam sein könnten, der Rest wird als irrelevant aussortiert (was die zu verarbeitenden Eindrücke deutlich reduziert)
- ***Interpretieren:*** Aufgrund der eigenen individuellen und kulturellen/subkulturellen Erfahrungen/„Programmierungen“ werden die Verhaltensweisen gedeutet, d.h. es werden bereits gesammelte Erfahrungen assoziiert
- ***eigenes Verhalten steuern:*** Aufgrund der Interpretation wird sodann das eigene Verhalten generiert bzw. gesteuert. Der ***Schwerpunkt*** liegt dabei auf der ***schnellen, reibungslosen Herstellung bzw. der Sicherung von Kontakten***, d.h. von „Schnittmengen“.
- ***bei Gefahr, Alarm geben:***
  - Ist das Verhalten eines Mitmenschen
  - > auffällig im Sinne von unerwartet bzw. ungewöhnlich,
  - > weist es auf Angst seinerseits und damit auf Gefahr hin,
  - > oder ist es nicht „einsortierbar“ und damit nicht interpretierbar
  - > oder wird es mit Erfahrungen von ablehnendem oder bedrohlichem Verhalten assoziiert,dann schlägt der Autopilot-eigene Alarm an.  
In so einem Moment kann das Bewusstsein „zugeschaltet“ werden, um zu entscheiden, was nun zu tun sei. Dies geschieht jedoch nicht zwangsläufig. Vor allem wenn der Alarm stark ist und Stress auslöst, erfolgen die bekannten Stress-Impulse: Flucht, Angriff oder Schreckstarre.  
Aber auch bei leichteren Irritationen entsteht eine emotionale Verknüpfung. Und eine (unbewusste) „Wertung“ entsteht und bleibt gespeichert.

## **Das Alarmsystem „psychischer Schmerz“**

Als eine Grundfunktion zur Erhaltung von Kontakt und Zugehörigkeit ist es sinnvoll und notwendig, sich abzeichnende Spannungen und Konflikte sowie Hinweise auf drohende Kontaktabbrüche oder gar einen Ausschluss aus der Gruppe möglichst fein wahrzunehmen und frühzeitig zu erkennen, um rechtzeitig reagieren und eine solche Gefahr abwenden zu können.

Tatsächlich gibt es ein Alarmsystem, das empfindlich auf Anzeichen für o.g. Gefahren reagiert. Wir nennen es interessanterweise „psychischer Schmerz“ – und tatsächlich wird dieser Alarm in und von der selben Hirnregion/-funktion ausgelöst wie physischer Schmerz. Dies weist nochmals auf die tatsächlich *existentielle* Bedeutung von Kontakt und Zugehörigkeit hin. Und damit auf die existentielle Bedrohung die bei einem Mangel von beidem erlebt wird.

**Achtung:** Dieses basale Alarmsystem des psychischen Schmerzes existiert bei Menschen auf dem Autismus-Spektrum genauso wie bei neurotypischen Menschen! Das heißt: die Vermutung, dass autistische Menschen keinen Kontakt wollten und bräuchten bzw. nachhaltig am glücklichsten seien, wenn sie allein sind, ist falsch und führt auf fatale Weise nicht nur in die Irre, sondern zu einer Zunahme „psychischer Schmerzen“ bei den Betroffenen.

## **Die „3. Ebene“ der bewussten Beobachtung und Reflektion**

Die im Drei-Ebenen-Modell so genannte 3. Ebene (oder auch Meta-Ebene) ist potentiell für jeden Menschen erreichbar und gehört zum Mensch-Sein ebenso dazu wie Emotionen, soziale Bedürfnisse und ein Gespür für Spannung und Entspannung.

Die Verarbeitung auf dieser Ebene ist charakterisiert durch:

- Metaposition (emotionale Distanz/Sachlichkeit)
- Bewusstheit (in der Beobachtung, Deutung, Entscheidung für und Gestaltung von Verhalten)
- Analyse (von möglichen Zusammenhängen und Gesetzmäßigkeiten bzw. Ursache-Wirkungsprinzipien beobachteter Geschehnisse und Verhaltensweisen)
- Reflektion (der Versuch, das Geschehen von verschiedenen Blickwinkeln aus zu betrachten und so unterschiedliche Sinnzusammenhänge zu erschließen)
- Ethischer Anspruch (es werden bestimmte, als sinnhaft, logisch und „gerecht“ eingeschätzte Werte und Regeln angenommen und sowohl bei der Betrachtung des Verhaltens anderer als auch bei der Erwägung, Planung und Gestaltung eigenen Verhaltens zugrunde gelegt)
- Bei Menschen auf dem Autismus-Spektrum sind all diese Prozesse i.d.R. getragen von einem ausgeprägten Bedürfnis nach Stimmigkeit, Konsonanz und damit auch Wahrhaftigkeit bzw. Authentizität.



Bei der Verarbeitung auf dieser Ebene ergeben sich *Unterschiede* in Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensweisen verglichen *mit der Verarbeitungsweise des Autopiloten*.

- Tempo (Autopilot: Bruchteile von Sekunden - 3.Ebene: viel länger)
- Benötigte Konzentration und Energie (auf 3. Ebene ungleich höher)
- Lösungswege (andere Schwerpunkte und Ziele, andere Methoden)
- Ergebnisse/Schlussfolgerungen (andere Denk- und Bewertungsweisen führen zu anderen Ergebnissen/Entscheidungen)
- Resultierende Verhaltensweisen (angepasst – notfalls auch im Unethischen- vs. authentisch – auch gegen die gerade implizit vorherrschende „Norm“)
- Grad der Bewusstheit über soziale Dynamiken und das eigene Denken und Verhalten (unbewusste Automatismen vs. hoher Grad der Bewusstheit)

### **Unterschiede in den Grundkonzepten von Kommunikation und Kontakt**

Menschen auf dem Autismus-Spektrum und neurotypische Menschen haben unterschiedliche Grundideen von Kommunikation und Kontakt – was zu Missverständnissen und Fehleinschätzungen führen kann.

#### ***Unterschiedliche Konzepte sinnhafter Kommunikation:***

Der Aspie erlebt Kommunikation als sinnhaft und bereichernd, wenn sie für mindestens einen der Beteiligten einen Zugewinn an Information oder Erkenntnis mit sich bringt.

„Ich gebe Dir Informationen, die Du noch nicht hattest. Du gibst mir Informationen, die ich noch nicht hatte.“

Umgekehrt ist es aus seiner Sicht sinnfrei, sich über etwas zu unterhalten, was offenkundig beide sowieso gleich wahrnehmen bzw. bereits wissen.

Letzteres ist jedoch der Inhalt von Smalltalk, welcher wiederum der Schlüssel zur schnellen, reibungslosen Kontaktaufnahme zwischen neurotypischen Menschen ist.

#### ***Unterschiedliche Konzepte von Kontakt***

##### ***Neurotypische Menschen: Der Autopilot präferiert peripheren Kontakt***

Der Autopilot erfüllt unbewusst und unwillkürlich die vorrangige Aufgabe, schnell und reibungslos Kontakt herzustellen und zu erhalten. Dies ist oberstes Gebot.

Der Autopilot wählt daher Themen, von denen er sicher sein kann, dass sie mit hoher Wahrscheinlichkeit spontan eine Schnittmenge herstellen, d.h. die wahrscheinlich von den Beteiligten gleich gesehen, gleich gewertet werden (am sichersten: das Thema „Wetter“) und die unverfänglich sind und damit den Kontakt in der Peripherie halten. (Schutzfunktion).

*Merke:* „Smalltalk“ ist geeignet zur schnellen, einfachen und sicheren Kontaktherstellung. Allerdings sorgt er für peripheren, d.h. oberflächlichen Kontakt und dafür, dass der jeweilige „Kern“ und die privaten/intimen Bereiche der Personen geschützt bleiben.

### ***Kernkontakt***

Menschen auf dem Autismus-Spektrum gehen bei Kontakt immer von Kern-Kontakt aus:

„Ich sehe Dich und Deinen Kern und Du siehst mich und meinen Kern.“

Das geschieht *ohne unwillkürliche Wertung* des anderen Menschen (da ja keine Autopilot-Funktion da ist, die sofort eine Wertung dazu liefert).

Allerdings kann diese Grundannahme im Betroffenen auch Angst auslösen. Denn erstens ist Kern-Kontakt tatsächlich sehr intensiv. Und zweitens ist meist schon sehr häufig die Erfahrung gemacht worden, dass der andere Mensch auf einmal *wertet (!)* – was für den Betroffenen unerklärlich, ungreifbar und damit besonders beängstigend ist.

Umgekehrt empfinden viele „NT“s (neuro-typische Menschen) den „klaren Blick“, die Direktheit in der Kommunikation und im Kontakt sowie die unmittelbare Präsenz eines Menschen mit Autismus oft als bedrohlich. (Wenn auch manchmal faszinierend). Der Autopilot schlägt Alarm.

Obwohl es wohl in jedem Menschen eine Sehnsucht nach Kernkontakt gibt, wird diese quasi schutzlose, unmittelbare Form des Kontaktes tendenziell vermieden.

Viele schlechte Erfahrungen, die autistischer Menschen im Umgang mit ihren Mitmenschen machen, lassen sich auf diese Unterschiedlichkeit in den Grundannahmen zum Kontakt sowie auf diesen Effekt zurückführen.

Ihr Verhalten, ja sogar schon ihre Präsenz wird nicht nur als „anders“ wahrgenommen, sondern nicht selten auch als Affront erlebt und löst Aggressionen aus, die sich dann gegen den Betroffenen richten – auch wenn er buchstäblich „nichts gemacht“ hat.

### **Das Trauma der Fremdheit**

Auf dem Hintergrund der oben dargestellten Besonderheiten in Wahrnehmung, Erleben und Verhalten wird nachvollziehbar, dass und warum Menschen mit Autismus im Erleben und Verhalten oft eine ähnliche Symptomatik zeigen wie Menschen mit PTBS.

- Allein schon ihre besondere Reizverarbeitung bedingt ein Erleben von Ausgeliefertsein; dieses kann zunächst nicht – wie bei neurotypischen Kindern - dadurch beruhigt und ausgeglichen werden, dass sozial an einen Menschen „angedockt“ und dadurch Sicherheit erlangt wird.
- Hinzu kommen dann Erfahrungen von Unterschiedlichkeit, die Gefühle von Fremdheit und Getrennt-sein hervorrufen (einschließlich des entsprechenden „Alarms“).
- Selbst vertraute Menschen zeigen sich wiederholt enttäuscht, verletzt oder provoziert vom Verhalten des/der Betroffenen – und reagieren mit Aggression, die aus seiner/ihrer Sicht wiederum völlig unvorhersehbar und auch im Nachhinein unerklärlich ist.
- Menschen erscheinen generell in ihrem Verhalten unberechenbar, weil „unlogisch“, widersprüchlich und unerklärlich.
- Natürlicherweise vorhandene Bedürfnisse und Wünsche nach Kontakt und Zugehörigkeit werden ständig frustriert bzw. als unerfüllbar erlebt, während Andere diese mit Leichtigkeit zu erlangen scheinen. Dies löst massive Alarmreaktionen

(psychischen Schmerz) und Spannungszustände aus, die sich in depressiver Weise nach innen richten oder sich spontan in Impulsdurchbrüchen nach außen hin „entladen“ können.

- Eine (sinnvolle) Kommunikation über die unterschiedlichen Wahrnehmungen und Erlebensweisen ist so lange nicht oder kaum möglich, solange die Unterschiedlichkeit nicht geklärt und begründet ist. Versuche der Kommunikation enden meist in Missverständnissen oder (gegenseitigem) Unverständnis - und Abwertungen.
- Die Unterschiedlichkeit der Verarbeitungs-Ebenen (Autopilot vs. 3. Ebene) lässt Kommunikationsversuche ebenfalls aneinander vorbeigehen.
- Die Direktheit von Menschen mit Autismus in Kommunikation, Kontakt und Präsenz weckt nicht selten Aggressionen beim Gegenüber, was Mobbing bis hin zu massiver körperlicher Gewalt auslösen kann. Auch diese ist dann dem/der Betroffenen völlig unerklärlich.

### ***Der kulturelle Aspekt***

Menschen auf dem Autismus-Spektrum erleben oft den Umgang mit Menschen anderer Kulturen als einfacher, da das „Anders-Sein“ dann anders attribuiert wird und die gegenseitigen Erwartungen bestimmter sozialer Verhaltensweisen geringer sind.

Zudem gehen sie aufgrund ihres Trainings in der Toleranz des oft unerklärlichen Verhaltens Anderer nicht selten mit Mitgliedern anderer Kulturen offener um – allerdings gelten weiterhin hohe ethische Ansprüche und ein sehr feiner Gerechtigkeitssinn.

### **Das Dilemma der (automatisierten) Befremdung durch Unterschiedlichkeit – Fragen und Lösungsansätze**

Welche Lösungen gibt es aber nun für das Dilemma der Unterschiedlichkeit von Menschen, ihren Welten, Erlebens-, Denk- und Verhaltensweisen?

Angesichts der Unmittelbarkeit, mit der die Autopiloten der neurotypischen Menschen auf Unterschiedlichkeit reagieren, stellen sich zwangsläufig einige Fragen:

- ➔ Müssen wir Menschen - unseren Autopiloten und deren „Programmierungen“ quasi ausgeliefert - zwangsläufig auf alles Fremde mit „Alarm“ und automatischer Ablehnung bzw. Selbstschutz reagieren?
- ➔ Müssen Unterschiede also nachhaltig trennend wirken?
- ➔ Muss die Kommunikation zwischen unterschiedlich erlebenden Menschen scheitern?
- ➔ Welche Möglichkeiten gibt es, Automatismen zu überwinden?

In der Arbeit mit autistischen Menschen werden Ansatzpunkte erkennbar, die auch in der Begegnung von Menschen unterschiedlicher Kulturen, Subkulturen oder sonstiger unterschiedlicher Welten hilfreich sein könnten.

## **Die Lösung des 2-Welten-Modells:**

Im Zwei-Welten-Modell, das zunächst einmal das Dilemma von Menschen mit autistischer Wahrnehmungsverarbeitung und Entwicklung veranschaulicht, wird nicht nur das Dilemma erkennbar, das sich allein aufgrund unterschiedlicher Erlebensweisen auftut, sondern es zeigen sich auch Wege zu fruchtbaren und heilsamen Begegnungen.

*Der erste Schritt* ist hier zunächst die Erkennung und *Anerkennung der Unterschiedlichkeit*

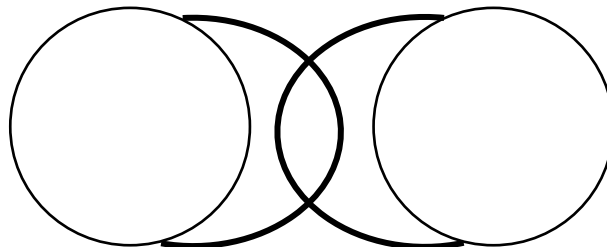
*Der zweite Schritt* ist die *Prämisse der Gleichwertigkeit der Welten*.

Auf Grundlage dieser Prämisse wird die eigene Welt erst einmal neu exploriert, gewürdigt und gepflegt, so dass sie zu einer guten, sicheren Basis und zu einem Rückzugsort wird, der nach den Bedürfnissen des Individuums gestaltet ist. Dort kann es sich dann auf Expeditionen in „die Welt der Anderen“ vorbereiten, möglichst viele Informationen über sie einholen, sich in ihre Denkweise und Sprache einführen lassen.

Es kann eine „Subwelt“ auswählen, die mit eigenen Fähigkeiten und Interesse möglichst kompatibel ist. Auch kann es sich überlegen, mit welcher Ausrüstung, mit welchen Fähigkeiten und mit welchen Angeboten es sich auf den Weg in die andere Welt machen, was es mitbringen und einbringen möchte - und wovor es sich zu schützen gilt.

*Der dritte Schritt:* Solchermaßen vorbereitet kann es dann auf *Expeditionen* gehen – mit und ohne Reisebegleiter bzw. Dolmetscher. In der Welt der anderen kann es – als Gast - in einen Austausch mit den dortigen Menschen treten. Es kann, zurück „daheim“ in der eigenen Welt die neuen Erfahrungen verarbeiten und sortieren. Und wird die nächste Expedition schon auf einem ganz anderen Niveau an Wissen und Erfahrung antreten.

*Der vierte Schritt bzw. die Erkenntnis:* Durch das Pendeln zwischen gleichwertigen Welten – möglichst in eigenem Rhythmus und bei Dosierung von Kontakten nach den eigenen Bedürfnissen – wird es schließlich die Erkenntnis und Erfahrung gewinnen können, dass es da tatsächlich eine *echte, authentische Schnittmenge* zwischen den Welten gibt. Denn bei aller Unterschiedlichkeit der Welten, d.h. der Wahrnehmungen und Verarbeitungsweisen, der Prägungen und Denkweisen, werden doch in der näheren Betrachtung und im respektvollen und offenen Austausch ganz *grundlegende und echte Gemeinsamkeiten* erkennbar:



*Die Grundbedürfnisse, die Grundfragen des Menschen sowie Grundansätze zur Suche von Antworten und Lösungen sind bei allen Menschen gleich. Weil wir alle Menschen sind.*

Diese Erkenntnis wirkt sich bei Menschen auf dem Autismus-Spektrum ausgesprochen erleichternd und heilsam aus. Aber sicherlich nicht nur bei ihnen....

### **Die Entwicklung der 3. Ebene zur Überwindung von Automatismen**

Was Menschen mit hochfunktionalem Autismus entwicklungsbedingt eigen ist, ist eine besondere Ausprägung der „3. Ebene“, also der Meta-Ebene.

Von dort aus werden – ohne Einmischung eines Autopiloten, d.h. zunächst *ohne spontane Wertung und unmittelbare emotionale Resonanz* – Situationen und Menschen beobachtet, bewusst nach passenden Deutungen des Verhaltens gesucht und dieses hierfür eingehend analysiert und reflektiert. Erst auf der Basis dieser Reflexion wird - ebenfalls bewusst - eine eigene Reaktion oder Handlung erwogen, ausgewählt und umgesetzt.

*Dies ermöglicht eine zunächst wertfreie und offene Begegnung, die sich grundsätzlich über die Unterschiedlichkeit bzw. Diversität von Menschen (also auch die eigene!) bewusst ist und daher keine vorschnellen Urteile oder Projektionen zulässt.*

Wenn kein Autopilot unmittelbar und unbewusst die Wahrnehmungs- und Deutungsprozesse sowie das resultierende Verhalten steuert, besteht offenbar grundsätzlich mehr Freiheit in der Interpretation von Verhaltensweisen und Situationen sowie an sich auch *mehr Handlungsfreiheit*.

Dies stellt jedoch zugleich eine *erhebliche Herausforderung* dar, der sich die meisten Menschen kaum freiwillig stellen würden.

*Die (Entwicklung der) „3. Ebene“ ist allerdings allen Menschen immanent und möglich!*

Sie stellt m.E. ebenso wie die Grundbedürfnisse (die auch immanent sind, einschließlich sozialer Bedürfnisse nach Kontakt und Zugehörigkeit) eine menschliche Gemeinsamkeit dar!

*- Nur ist sie oft ein noch viel zu wenig gehobener Schatz.*

Denn wenn man von Anfang an einen Autopiloten entwickelt, ist man sich dessen meist nicht einmal bewusst und wird sich erst einmal einfach darauf verlassen. Erst wenn etwas „schief geht“, wenn Kontakte misslingen, wir Ablehnung erfahren oder Konflikte entstehen, wird im günstigsten Falle die „3. Ebene“ als „Meta-Ebene“ aufgesucht, um die Dinge von dort zu betrachten.

*Wenn wir sie anstreben und uns weiterentwickeln hin zu mehr Bewusstheit, dann können wir uns von der – an sich sehr praktischen, jedoch auch sehr bestimmenden – Wirkung des sozialen Autopiloten immer öfter befreien, was uns mehr Offenheit in der Begegnung mit anderen, auch fremd wirkenden, Menschen ermöglicht und auch mehr Handlungsfreiheit eröffnet.*

## **Erkenntnisse und Schlussfolgerungen für die Begegnung unterschiedlicher Welten**

1. Die Vielfalt/Diversität menschlicher Seins- und Erlebensweisen ist größer als wir ahnen.
2. Das Bewusstsein über die Funktion des Autopiloten ermöglicht die Überwindung seiner (unbewussten) Automatismen, d.h. Erwartungen, Reaktionen und gewisser Alarmfunktionen (Angst, Ablehnung), wenn Erwartungen nicht erfüllt werden.
3. Der Autopilot ist eine wertvolle Entwicklung, die jedoch erst durch die Ergänzung u. Transzendenz auf die 3. Ebene uns Menschen „menschlich“ - macht im Sinne von sozialen Wesen und zugleich auch freien Individuen. Dies bedarf allerdings einer lebenslangen Entwicklung, die vielleicht nie vollendet wird, sich aber anzustreben lohnt.
4. Menschen, die von klein auf in ihrer Wahrnehmung und in ihrem Erleben und Verhalten „anders“ sind, haben meist wesentlich mehr „Training“ im Umgang mit Diversität, ein hohes Maß an Toleranz und „Menschlichkeit“ im Sinne von Reflektion und Ethik.
5. Menschen auf dem Autismus-Spektrum sind uns in dieser Hinsicht oft ein Stück voraus: Da sie keinen sozialen Autopiloten entwickeln, können sie uns Spiegel und Lehrmeister sein, bedürfen jedoch umgekehrt unserer Bereitschaft zur Offenheit.

### **Literatur zum Thema Autismus und Asperger-Syndrom (Auswahl) und Quellen:**

- Asperger, Hans: Die 'autistischen Psychopathen' im Kindesalter. Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten 117, S. 76-136, 1944
- Asperger, Hans: Heilpädagogik, Wien, 1952
- Attwood, Tony: Das Asperger-Syndrom. Ein Ratgeber für Eltern. Stuttgart 2000.
- Attwood, Tony: Ein ganzes Leben mit dem Asperger-Syndrom. Stuttgart 2008
- Ebert, Dieter: Das Asperger-Syndrom im Erwachsenenalter. Psychiatrie und Psychotherapie up2date 2, S. 105-113, 2008.
- Frith, Uta: Autism and Asperger Syndrome, Cambridge 1991.
- Frith, Uta: Autismus. Ein kognitionspsychologisches Puzzle. Heidelberg 1992
- Gillberg, Christopher: Asperger-syndrome and high-functioning autism. British Journal of Psychiatry 172, S. 200-209, 1998
- Hüther, G.: Brainwash: Einführung in die Neurobiologie für Pädagogen, Therapeuten und Lehrer. DVD Auditorium Original-Vorträge 2006.
- Hüther, G.: Erfahrungslernen, Persönlichkeitsentwicklung und Angstbewältigung. DVD Auditorium Original-Vorträge 2010.
- Preißmann, Christine: Psychotherapie bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Durchaus liebenswerte Persönlichkeiten. Deutsches Ärzteblatt f. Psychologische Psychotherapeuten, 12, S. 566-568, 2007
- Remschmidt, Helmut: Das Asperger-Syndrom. Eine zu wenig bekannte Störung? Deutsches Ärzteblatt 97, A 1296-A1301, 2000
- Remschmidt, Helmut: Autismus. Erscheinungsformen, Ursachen, Hilfen. München 2000
- Remschmidt, H., Kamp-Becker, Inge: Asperger-Syndrom - eine Autismus-Spektrum-Störung. Dtsch Arztebl 2007; 104(13):A 873-82.
- Schirmer, B.: Elternleitfaden Autismus. Stuttgart 2006.
- Tebartz van Elst, Ludger (Hrsg.): Das Asperger-Syndrom im Erwachsenenalter
- Wilczek, B.: Wer ist hier eigentlich autistisch? Ein Perspektivwechsel. Kaltenkirchen 2019
- Willey, L.H.: Ich bin Autistin – aber ich zeige es nicht. Leben mit dem Asperger-Syndrom. Freiburg/Breisgau 2003.
- Williams, D.: Ich könnte verschwinden, wenn du mich berührst. Erinnerungen an eine autistische Kindheit. München 1994.
- Williams, D.: Wenn du mich liebst, bleibst du mir fern. Eine Autistin überwindet ihr Angst vor anderen Menschen. München 1996.
- Wing, Lorna: Asperger's syndrome: A clinical account. Psychological Medicine 11, S. 115-129, 1981.