

# Gefühle im Verborgenen

Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung erleben die Welt anders

**Das Asperger-Syndrom wird neu als Autismus-Spektrum-Störung klassifiziert. Ansätze zur Therapie von Menschen, die sich zuweilen vorkommen, als ob sie von einem anderen Planeten stammten.**

VERENA JAGGI

Erwachsene Menschen mit Asperger-Syndrom, im diagnostischen und statistischen Leitfaden psychischer Störungen (DSM-5) neu als Autismus-Spektrum-Störung (ASS) klassifiziert, werden oft nicht oder falsch diagnostiziert. Bei diesem Syndrom handelt es sich um eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, und die Symptome manifestieren sich am deutlichsten in der Kindheit. Da es erst in den Jahren 1993 (ICD-10) und 1994 (DSM-IV) klassifiziert wurde, konnte bei den heute über 35-Jährigen eine korrekte Diagnose frühestens im Erwachsenenalter gestellt werden. Die geschätzte Prävalenz für Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störung liegt gemäss DSM-5 bei bis zu einem Prozent der Bevölkerung.

## Natürliche Forscher

Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung wirken oft sehr kompetent, so dass von «verborgenen Autismus» gesprochen wird. Sie sind auf ihre Aufgaben fokussiert, selbstgenügsame, genaue und ehrliche Menschen.

Oft weisen sie ausgezeichnete Fähigkeiten im analytischen und bildhaften Denken auf, haben ein Auge für Details und das Bedürfnis, Dingen auf den Grund zu gehen, was sie zu «natürlichen Forschern respektive Forscherinnen» macht. Äussern sie ihre Meinung, so ist diese meist ehrlich, differenziert und ausführlich. Zudem stützen sie sich dabei auf intrinsische Normen, statt Gruppenmeinungen wiederzugeben. Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung unterscheiden sich in manchen Belangen von den Leuten in ihrem Umfeld. Die meisten Menschen möchten sich in erster Linie gut verstehen, bevor sie sachliche Themen besprechen. Anders als Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung haben sie kein Interesse, sich in der Tiefe mit Sachinhalten auseinanderzusetzen, geschweige denn im privaten Kontext und in einer Art und Weise, die ihre eigenen Normen in Frage stellt. Betroffene wirken auf sie distanziert, schüchtern, schroff und unsensibel. In einer Diskussion entsteht oft keine zwischenmenschliche Verbindung: Die Gesprächspartner empfinden es, als ob man zwar zu ihnen spricht, aber nicht wirklich mit ihnen. Auch der sonst so einfache Prozess, nonverbal eine gemeinsame Wellenlänge zu finden, scheitert. Deshalb werden Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung häufig als Aussenseiter behandelt, ignoriert oder sogar offen zurückgewiesen.

Viele Betroffene leiden unter diesem sozialen Ausschluss. Um dazuzugehören, bemühen sie sich angestrengt, ihr Sozialverhalten zu verbessern, indem sie



## AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG

## Theorien und Erklärungsansätze

**Mindblindness:** Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS) haben Schwierigkeiten in der kognitiven Perspektivenübernahme, das heisst, es fällt ihnen schwer, zu spüren und zu verstehen, wie das Gegenüber wahrnimmt, denkt und fühlt. Die verzögerte oder eingeschränkte Entwicklung der *Theory of Mind* (ToM), die sogenannte *Mindblindness* wurde vom britischen Psychologen Simon Baron-Cohen als zentrales Merkmal von ASS vorgeschlagen.

**Eingeschränkte Flexibilität:** Die amerikanische Psychologin Sally Ozonoff postuliert in ihrer Theorie der defizitären exekutiven Funktionen Defizite in den Funktionen des Frontallappens bei den von ASS Betroffenen. Das Vermögen, sich flexibel an neue Situationen anzupassen sowie Impulskontrolle, Handlungsplanung und Handlungssteuerung sind bei den Betroffenen eingeschränkt.

**Fokus auf die Details:** Nach der Theorie der schwachen zentralen Kohärenz der deutschen Entwicklungspsychologin Uta Frith nehmen Menschen ohne ASS in der Regel zuerst die grobe Aussage einer Information wahr. Betroffene aber verarbeiten zuerst die Details, bevor sie sich um das grosse Ganze und den jeweiligen Kontext kümmern. Als Analogie dient ein Puzzlespiel: Menschen mit ASS sehen zuerst die einzelnen Puzzleteile, Menschen ohne ASS das Bild, welches das Puzzle ergibt.

**Hyperreaktivität des Gehirns:** Gemäss Henry Markram, Neurowissenschaftler an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Lausanne (EPFL) beschreibt ASS als *Intense World Syndrome*. Die Besonderheit des autistischen Gehirns bestehe in einer Hyperreaktivität und Hyperplastizität von neuronalen Schaltkreisen, was zu übermässiger Wahrnehmung und Erinnerung führt.

sich durch Beobachtung und rationale Analyse soziale Scripts aneignen. In klaren, vorhersehbaren Situationen funktioniert diese Strategie gut, insbesondere weil sie ausgezeichnet beobachten und sich sprachlich sehr gut ausdrücken können. Die US-amerikanische Autorin Liane Holliday Willey, selber von einer Autismus-Spektrum-Störung betroffen, beschreibt ihr Leben als ein «Bemühen, normal zu wirken». Dieses verneint jedoch einen Teil der eigenen Identität und schädigt dadurch den Selbstwert der Betroffenen. Ausserdem wirken die Anstrengungen oft unecht, sind störanfällig, unflexibel und scheitern in komplexen sozialen Situationen.

Da das Bemühen, dazugehören, viel Kraft braucht, sind Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung oft erschöpft. Besonders in einer Partnerschaft, wo enge und häufige Kontakte bestehen, können die Anstrengungen nicht aufrechterhalten werden. Auf dem Selbsthilfeportal [www.aspergerforum.ch](http://www.aspergerforum.ch) beschreibt eine Betroffene ihr Gefühl im sozialen Umgang: «Stell dir vor, du fühltest dich ständig wie in einem Bewerbungsgespräch.» Der Versuch, dazugehören, scheitert definitiv, wenn sich Betroffene nicht nur verstellen, sondern auch soziale Situationen vermeiden, die sie als sehr anstrengend und riskant erlebt haben. Sie landen in der Sackgasse von Isolation und Einsamkeit und verschwinden «unter der Tarnkappe», wie Benno Luthiger, Software-Entwickler an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETHZ), sein Erleben der Krankheit beschreibt.

Fast alle Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung empfinden sich seit der Kindheit als andersartig. Manche sprechen deshalb vom *Wrong Planet Syndrome*, also das Syndrom, von einem «anderen Planeten» zu stammen. Tatsächlich gibt es immer mehr Belege für eine abweichende Informationsverarbeitung, die zu andersartigem Erleben und Verhalten führt.

### Auch positive Bilder von Betroffenen

Spätestens seit dem Bestseller-Roman «Das Rosie-Projekt» des australischen Autors Graeme Simsion sind in der breiten Bevölkerung auch positive Bilder von Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung angekommen (siehe auch die Buchbesprechung auf Seite 35). Expertinnen und Experten nehmen an, dass diese Menschen wesentliche Beiträge zur gesellschaftlichen, wissenschaftlichen und technologischen Weiterentwicklung leisten. Doch obwohl sie oft sehr intelligent und begabt sind, geraten viele dieser Personen im Laufe ihres Lebens ins soziale Abseits und ihr beruflicher Erfolg bleibt wegen sozialen Misserfolgen und Problemen in der Selbststeuerung weit hinter ihren Möglichkeiten zurück. Gemäss dem britischen Psychologen Tony Attwood entwickeln sie häufig sekundäre Stimmungsstö-

rungen. Einsamkeit, Enttäuschung und Ärger über den sozialen Ausschluss verursachen innerliches Leiden. Erleben sie wiederholt soziale Misserfolge, kommen Angst, Verunsicherung, Scham und Selbstzweifel dazu. Zudem leiden sie unter sensorischer Reizüberflutung sowie Minderwertigkeitsgefühlen aufgrund von Problemen am Arbeitsplatz oder wegen Fehlentscheidungen.

Immer mehr Betroffene werden durch Medienberichte oder durch ihre Psychotherapeutin respektive ihren Psychotherapeuten auf ihre Autismus-Spektrum-Störung aufmerksam gemacht. Gemäss dem britischen Autor Philip Wylie, selbst Betroffener, müssen die von Schock, Trauer und Ärger geprägten Phasen überwunden werden, um sich mit Autis-

mehr Selbsterkenntnis, was bedeutet, dass sich die Betroffenen besser erklären und für sich einstehen können. Dies fällt ihnen umso leichter, je mehr die Öffentlichkeit über die Autismus-Spektrum-Störung Bescheid weiss. Schliesslich erlaubt eine Diagnose den Betroffenen, sich gezielt ein soziales Umfeld zu suchen, welches die eigenen Besonderheiten schätzt. Zwar lässt sich Autismus nicht heilen, doch Betroffene müssen nicht einsam bleiben. ♦

## Menschen mit Autismus-Spektrum- Störung empfinden sich seit ihrer Kindheit als andersartig.

mus-Spektrum-Störung auseinandersetzen zu können. Ein Betroffener schreibt auf der Plattform [www.aspergia.de](http://www.aspergia.de): «Wenn du dich das ganze Leben anders, falsch, gefühlt hast, dann hast du gekämpft dazuzugehören und hast unter vielen Missverständnissen, Beurteilungen und Isolation gelitten. Es ist dann besonders schwer zu akzeptieren, ‹behindert› zu sein.» Wer es aber schafft, sich mit der Diagnose zu befassen, lernt Vorurteile zu überwinden. Dabei helfen ausgewogene und positive Beschreibungen der Autismus-Spektrum-Störung. Dies wiederum bereitet den Weg, sich schrittweise selbst zu akzeptieren.

### Die besonderen Ressourcen einsetzen

Oft kann die Diagnose den Betroffenen auch helfen, ihre besonderen Ressourcen zu erkennen und wertzuschätzen, um sie nutzbringend einzusetzen sowie passendere Entscheidungen zu treffen. Durch gezieltes Training können sie emotionale, soziale und Selbststeuerungs-Kompetenzen weiterentwickeln und Probleme besser kompensieren.

So kann ein speziell auf Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung angepasstes Achtsamkeitstraining Betroffenen helfen, die Aufmerksamkeit zu steuern, so dass sie Reizen von aussen und innen weniger ausgeliefert sind und die eigenen körperlichen Grenzen besser spüren. Diese Anstrengungen führen zu

---

### DIE AUTORIN

---

Verena Jaggi arbeitet als Fachpsychologin für Psychotherapie FSP in Bern. Nach ihrer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Grundausbildung hat sie sich in emotionsfokussierten, achtsamkeitsorientierten und hypnotherapeutischen Ansätzen weitergebildet. Beruflich und privat schätzt sie besondere Persönlichkeiten. Sie engagiert sich für gutes psychisches Wohlbefinden und eine bessere gesellschaftliche Inklusion dieser Menschen.

---

### KONTAKT

[verena.jaggi@praxis-jaggi.ch](mailto:verena.jaggi@praxis-jaggi.ch)