

Das Freundschafts-Paradoxon

Ein Beitrag von Inter-Mundos (www.inter-mundos.de)

Thomas Schneider

17.02.2019

Inhaltsverzeichnis

Das Freundschafts-Paradoxon	1
Der (autistische) Mensch, das soziale Wesen	2
Freundschaft ist nicht gleich Freundschaft	3
Leistungsfähigkeit vs. soziale Integration	3
Bemessungsgrundlage für den GdB ist eine Farce	5
Tätigkeitsbereiche als "Anker" für Sozialkontakt	5
Fazit	6
Siehe auch	6

Das Freundschafts-Paradoxon

Freundschaften sind wichtig. Diese Tatsache gilt nicht nur für neurotypische Menschen, sondern auch für Autisten. In diesem essentiellen Bedürfnis unterscheiden sich die Menschen nicht - alle streben stets danach, Teil einer größeren Gruppe zu sein - irgendwo dazuzugehören - nicht alleine zu sein. Der Grund ist ganz einfach: wir hätten als Spezies nicht überlebt, wären wir uns nicht schon früh der Schutzwirkung bewusst geworden, die eine starke Gemeinschaft nun einmal bietet. Dieses Verhalten ist tief in uns verwurzelt und wie unseren Erbanlagen, können wir auch diesem Umstand nicht entfliehen. Was uns hingegen aber durchaus von nicht autistischen Menschen unterscheidet ist die Intensität und die Frequenz, in der wir Sozialkontakt halten können. Wie sich dieser Unterschied verhält und welche Aspekte das Aufrechterhalten von Freundschaften noch beeinflussen, möchte ich in diesem Beitrag näher erläutern.

Der (autistische) Mensch, das soziale Wesen

Das Gefühl, sozial integriert zu sein, ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und trägt zudem in nicht zu unterschätzender Weise zu unserem persönlichen Wohlbefinden bei. Dabei geht es nicht darum, ständig unzählige Menschen um sich zu scharen oder noch schlimmer - sich von anderen abhängig zu machen. Nein. Es geht schlichtweg darum, das Gefühl zu haben, dass es jemanden gibt, der für einen da ist. Jemanden zu haben, mit dem man Freude und Leid gleichermaßen teilen kann. Dies erfüllt uns mit Freude und gibt uns ein Gefühl von Sicherheit.

Und hier kommen wir schon zum ersten Problem. Viele Autisten haben nie gelernt, wie schön es sich anfühlen kann, sozial integriert zu sein. Denn viele von uns kennen nur eine Resonanz anderer auf unser Verhalten, ja sogar auf unsere Leidenschaften - Unverständnis und Ablehnung. Also warum sollten wir uns überhaupt die kraftraubende Mühe machen, Freundschaften einzugehen, wenn wir nicht wissen, wie gut es sich anfühlt? Wenn dieses Vertrauen in andere schon von klein auf zerstört wurde?

Ich bin mir dessen durchaus bewusst, dass wir oft genug anstrengende und fordernde Kinder sind und wie wir allen Menschen in unserer Umgebung mit unseren intensiven Spezialinteressen oder emotionalen Ausbrüchen "auf die Nerven gehen". Das klingt drastisch, nicht wahr? Seid euch versichert, ich denke mir diese Formulierung nicht aus, um euch zu provozieren - ich war als kleines Kind bei einem Teil meiner Familie nur als der "Nervling" bekannt und benannt.

Nervling als Bezeichnung für ein aufgewecktes, intelligentes kleines Kind, das viel zu viele Fragen stellte und eben lieber mit den Erwachsenen am Tisch saß, als mit den "kindischen" gleichaltrigen Kindern. **Nervling**. Das geht durch und durch, stimmt's? Stellt euch vor, wie sich ein solches Wort auf das Selbstbild eines Kindes auswirkt. Denn gerade bei Kindern ist die Rückmeldung, die sie von anderen zu sich und ihrem Verhalten erhalten so überaus wichtig für die Entwicklung eines vernünftigen Selbstbildes, da Kinder noch nicht in der Lage sind, sich selbst zu reflektieren. Diese Fähigkeit erlernen sie erst im Laufe ihrer weiteren Entwicklung.

Diese Entwicklung steht allerdings unter einem wahrlich schlechtem Stern, wenn die ausgelagerte Selbstreflexion derart stark von der Realität abweicht. Aber nicht nur rein negative Rückmeldung ist schlecht. Es ist ebenfalls nicht förderlich, ein Kind um jeden Preis ständig über das Höchste hinaus zu loben und jede noch so kleine Kleinigkeit, die es vollbringt, wie einen Nobelpreis zu belohnen - auch dies schadet Kindern mehr, als es förderlich sein könnte (zudem schadet es den Menschen, die diese Erwachsenen später einmal ertragen müssen ;-)).

Wie immer ist der Mittelweg die beste Wahl. Gebt den Kindern ehrliche Resonanz, angemessen und wohlwollend. Das stärkt die Bildung seines Selbstbildes ohne es in irgendeine Richtung zu verzerren. Im Grunde ist es einfach wichtig, dass das Kind eine möglichst realistische Verknüpfung zwischen seinem Verhalten und den daraus folgenden Konsequenzen (also z.B. Lob oder Tadel) entwickeln kann. Zudem gebt Ihr eurem

Kind damit die besten Werkzeuge mit auf seinen weiteren Lebensweg, um sich später ohne Vorbehalte und Ängste sozial zu integrieren oder überhaupt sozial integrieren zu wollen. *(dies soll nur einen kleinen, ja winzigen Überblick über die Zusammenhänge und Auswirkungen geben - diese Thematik ist umfangreich genug, um selbst mit Teilbereichen daraus ganze Bücher zu füllen)*

Ist euch aufgefallen, dass ich nicht explizit von autistischen Kindern sprach? Richtig! Es spielt nämlich überhaupt keine Rolle, ob autistisch oder nicht - diese grundlegenden entwicklungspsychologischen Grundsätze gelten für alle Menschen gleichermaßen. Ich möchte noch einmal betonen - wir Autisten sind nicht so anders als nicht autistische Menschen. Alles was wir tun oder erleben erfordert nur deutlich mehr Energie. Daher muss man bei Autisten viel stärker darauf achten, *wie* die Resonanz gegeben wird und vor allem *wann*. In einer Überlastungssituation wird ein Tadel viel größere negative Auswirkungen haben, als in ruhiger Atmosphäre und logisch nachvollziehbar formuliert. Gerade letzteres ist für Autisten besonders wichtig. Es muss für den Einzelnen immer nachvollziehbar sein, um eine konstruktive Wirkung zu erzielen.

Freundschaft ist nicht gleich Freundschaft

Freundschaften zu pflegen oder sozial integriert zu sein, bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass man sich regelmäßig sieht oder an sich regelmäßigen Kontakt pflegt. Ja manche Freundschaften haben sich entwickelt, ohne dass man sich überhaupt je gesehen hätte. So kann ich so manche Aussagen von Autisten a la "ich brauche keinen Sozialkontakt" oft überhaupt nicht nachvollziehen - treffe ich doch täglich in diversen Gruppen sozialer Netzwerke auf ebendiese Personen. Ja meine Lieben, auch das ist eine Form von Sozialkontakt ;-)

Freundschaften sind nämlich so vielfältig, wie es Menschen gibt. Man kann Freundschaft an jeder Ecke finden: am Arbeitsplatz, beim Ausleben gemeinsamer Leidenschaften, beim regelmäßigen Gang ins Café oder schlicht im gegenseitigen Austausch auf Online-Plattformen. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, wie oft man in Kontakt steht - wichtig ist die Chemie, die zwischen den einzelnen Personen stimmen muss. Ist dies der Fall ist es völlig irrelevant, wie der Austausch zwischen den Personen stattfindet. Eine tiefe Bindung kann sogar auch dann entstehen, wenn man nur schweigend beieinander sitzt und einfach nur die Nähe des Anderen spürt und auf sich wirken lässt. Darum geht es doch im Grunde bei Freundschaften - um das Gefühl und das Fühlen des Anderen.

Entscheidend ist: **es gibt kein richtig und kein falsch, Hauptsache es fühlt sich für alle Beteiligten gut an!**

Leistungsfähigkeit vs. soziale Integration

Wo sich Autisten und die Mehrheit der nicht autistischen Gesellschaft am deutlichsten unterscheiden, ist die Kapazität an gleichzeitigem Sozialkontakt und dem Bewerkstel-

ligen der alltäglichen Lebensaufgaben, bzw. der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Denn Sozialkontakt ist anstrengend für uns, erfordert dieser doch ein enormes Maß an Kompensationsleistung und somit Energie. Diese Kraftreserven fehlen dann für die Erledigung unserer alltäglichen Pflichten oder dem "im Blick behalten" von zu erledigenden Aufgaben. Das Spektrum an dem, was wir an Aufgaben, Tätigkeiten und - leider auch - Personen gleichzeitig im Fokus behalten können, ist nämlich sehr begrenzt.

Dies gilt selbst für einen höchst funktionalen Autisten, wie mich. Auch ich kann nur eine begrenzte Anzahl an einzelnen Freunden im Fokus behalten und dementsprechend auch den Kontakt zu ihnen aufrechterhalten. Steigt der Anteil an neuen Personen oder Tätigkeiten / Verpflichtungen, die ich im Blick behalten muss, fallen unweigerlich Personen oder Aufgaben aus meinem Blickfeld, die gerade nicht im Zentrum meiner Aufmerksamkeit stehen. Ganz wie der Schein einer verblassenden Taschenlampe in einer stockdunklen Nacht - und auch ebenso unaufhaltsam. . .

So stellt sich bei mir stets die Frage "muss ich effektiv oder darf ich sozial integriert sein?" Nach vielen traurigen Fehlschlägen kann ich eines nämlich mit Gewissheit sagen - beides zusammen geht auf Dauer nicht. So musste ich mich entscheiden - möchte ich an der Autismus-Strategie mitwirken und mich auch ansonsten stärker im Autismus-Bereich engagieren oder will ich weiterhin meine Freunde regelmäßig sehen und meinem Hobby nachgehen?

Die Wichtigkeit der Aufgabe hat mir die Entscheidung letztlich abgenommen - ich möchte allerdings keinesfalls den Anschein erwecken, diese Entscheidung zu bereuen. Das tue ich nicht und stehe zu dieser, auch wenn mir meine Freunde sehr fehlen - doch die Autismus-Arbeit ist einfach zu wichtig, da es an so vielen Stellen mangelt und Aufklärungsarbeit so unglaublich wichtig ist.

In meinem konkreten Fall bedeutet dies, dass ich seit Oktober letzten Jahres nicht mehr klettern war und seit dieser Zeit auch kaum noch Kontakt zu meinen Kletterfreunden habe. Wären diese nicht derart geduldig mit mir und würden von sich aus immer wieder den Kontakt zu mir suchen, wäre dieser wohl schon völlig abgebrochen - ich selbst wäre ohne Unterstützung nämlich nicht dazu in der Lage.

Bitte lasst mich eines klarstellen: auch wenn ich mich oft nicht (zeitnah) (zurück-)melde - es bedeutet nicht, dass ich keinen Kontakt mit euch wünsche oder ich euch weniger schätzen würde. Ich schaffe es im Chaos des Alltags nur nicht, den Kontakt im Blick zu behalten oder habe schlichtweg keine Energiereserven mehr, um eine Konversation zu führen.

Ich bewundere daher alle Menschen, die erfolgreich in Ihrem Beruf sind, sich auch außerhalb davon in Ihrer Freizeit engagieren können und dennoch sozial integriert sind. Für mich stellt dies ein Ding der Unmöglichkeit dar. Mir ist es nämlich nicht möglich, meinem Beruf effektiv nachzugehen, mich außerhalb davon zu engagieren und zu alledem noch Sozialkontakte pflegen zu können - selbst rudimentärer Kontakt per Text-/ oder Sprachnachrichten ist oftmals nicht möglich. Denn selbst ich neige bei großer Belastung zu Wortfindungsstörung oder sogar Mutismus.

Irgendetwas bleibt also immer auf der Strecke - so sehr ich dies auch bedaure. Und selbst, wenn ich tatsächlich einmal nichts zu tun haben sollte, brauche ich diese Zeit für mich, um mich wieder so weit regenerieren zu können, um weiterhin ein gewisses Maß an Leistungsfähigkeit aufrechterhalten zu können. Es gibt für mich also nur ein "entweder oder", aber niemals ein "und".

Bemessungsgrundlage für den GdB ist eine Farce

So ist auch die Bemessungsgrundlage bei Autisten für die Vergabe des GdB "soziale Anpassungsschwierigkeiten" eine absolute Themaverfehlung - ja sie ist zudem sogar ein Schlag ins Gesicht aller hoch-/höchstfunktionaler Autisten. Denn natürlich habe ich **augenscheinlich** nur geringe soziale Anpassungsschwierigkeiten (vom enormen Energiebedarf möchte ich der Einfachheit halber einmal absehen), aber um diesen Zustand erreichen und vor allem halten zu können bleibt dafür alles andere auf der Strecke.

So würde für eine - der normalen gesellschaftlichen Konvention entsprechenden - sozialen Integration nicht nur meine Arbeitsfähigkeit signifikant darunter leiden, sondern auch meinen gesellschaftlichen Verpflichtungen könnte ich nur noch bedingt nachkommen. Und versucht dem Finanzamt / Arbeitsamt / Rentenversicherungsträger doch einmal zu erklären, dass ihr die Frist schon wieder einmal nicht einhalten konntet, weil ihr sozial "zu gut" integriert seid. Seht ihr wie absurd dieser Umstand ist?

Tätigkeitsbereiche als "Anker" für Sozialkontakt

Kontakt zu einzelnen Personen oder Personengruppen halten zu können ist tatsächlich ungleich schwieriger, als wenn der Kontakt über einen objektiven Ankerpunkt gehalten wird. Gerade der Umstand, dass wir oft Schwierigkeiten mit Smalltalk haben und daher nicht wissen, worüber man sprechen könnte, erschwert "losen" Kontakt ohne Bezug zu einer bestimmten Tätigkeit oder eines Interesses. So beobachte ich es häufig, dass ich zwar gut neue Leute kennenlernen kann, aber der Kontakt sehr schnell einbricht, wenn man sich näher kennengelernt hat und es "nichts Neues" mehr zu erzählen gibt - also der Übergang in die Routine erfolgt. Letzteres erkläre ich mir damit, dass auch die Mechanismen des Kennenlernens einen erlernbaren "Funktionsbereich" darstellen, in dem man durch die jahrelange Übung auch durchaus gut sein kann - geht es dann aber in die Phase über, in der es über das Kennenlernen hinaus geht und man plötzlich nicht mehr auf das erlernte Schema F zurückgreifen kann, sondern den Sozialkontakt individuell gestalten muss und auch die soziale Interaktion von spontaner Improvisation geprägt ist, wird dieser ungleich schwieriger.

Bei "losen" Kontakten verliert sich der Kontakt daraufhin sehr schnell, weil man entweder nicht adäquat reagiert oder der Sozialkontakt so viel Energie benötigt, dass dieser nicht mehr gestemmt werden kann. Bei Kontakten, die über einen objektiven Anker (z. B. ein Hobby - Klettern) gefunden wurden, ist dies deutlich leichter, da man immer noch das

objektive gemeinsame Interesse hat, auf das man im Zweifel zurückgreifen kann und über das auch der Kontakt gehalten wird. Man ist also selbst nicht in der Verantwortung, den Kontakt am Laufen zu halten. Dies verringert den Energiebedarf enorm und auch dem eigenen und fremden Erwartungsdruck kann hierüber entgegengewirkt werden.

Fazit

Seht es uns also bitte nach, wenn wir oft nicht imstande sind, den Kontakt zu halten und baut nicht noch unnötig Druck auf. Wir selbst sind uns dann oft sehr wohl darüber im Klaren, dass wir uns melden sollten, wissen aber nicht wie und worüber wir sprechen sollten oder haben schlichtweg keine Energiereserven, um eine Konversation zu führen. Wir haben also sehr oft selbst schon genug inneren Erwartungsdruck aufgebaut, der die Ausführung der Kontaktaufnahme zusätzlich noch erschwert (Stichwort: exekutive Dysfunktion)

Ihr helft uns also enorm, wenn ihr den Kontakt für uns immer wieder anstoßt, dies aber ohne Wertung oder subtilen Vorwürfen tut. Gebt uns dann bitte auch immer ein Thema vor, über das man sich unterhalten kann - denn selbst in schriftlicher Form ist Smalltalk nicht leichter für uns ;-)

Zu einem gelungenen Miteinander gehören schließlich immer mindestens Zwei!

Siehe auch

- Scheinbare Normalität (2) - Funktionsbereiche