

# Ein kleiner Autist steckt doch in jedem von uns - Nein, tut es nicht

Ein Beitrag von Inter-Mundos ([www.inter-mundos.de](http://www.inter-mundos.de))

Thomas Schneider

03.10.2020

## Ein kleiner Autist steckt doch in jedem von uns - Nein, tut es nicht

*Oder vielleicht doch? Das frage selbst ich mich jedes Mal, wenn mir dieser Ausspruch zu Ohren kommt. Tatsächlich mag diese Aussage vielleicht sogar ein Fünkchen Wahrheit enthalten. Zumindest, wenn man sich rein auf die Essenz dessen konzentriert, was damit ausgedrückt werden soll. [nbsp]Andererseits könnte sie dennoch nicht falscher sein. Relativiert, ja bagatellisiert sie doch die Probleme, mit denen sich Autisten Tag für Tag konfrontiert sehen in einem weitaus größeren Maße, als dass sie einen adäquaten Vergleich zum besseren Verständnis der Belastungen eines autistischen Alltags liefern würde.*

Dabei möchte ich diejenigen, die diese Aussage treffen, mit diesem Beitrag auch gar nicht an den Pranger stellen. Nein, nichts läge mir ferner. Ich bin sogar davon überzeugt, viele von ihnen wählen diese Worte aus den besten Absichten heraus - mit Sicherheit auch, um ein Verständnis für die aktuelle oder generelle Situation zu suggerieren, ohne zu wissen, dass sie mit ihrer persönlichen Einschätzung, bzw. "Erfahrung" nicht weiter fehlen könnten. Mit Ausnahme echter hochsensitiver Menschen, die ich übrigens ebenfalls zum Spektrum zähle (und nicht die, die sich nur aufgrund ihrer selbstgewählten Lebensweise als solche bezeichnen), kann es wohl niemand wirklich nachvollziehen, wie es sich als Autist anfühlt, in einer Welt aus überwältigenden Eindrücken (über-)leben zu müssen. Doch genau aus diesem Grund sollten sich nicht-autistische Menschen hüten, diese unbedachten Worte auszusprechen - denn selbst, wenn sie noch so gut und verständnisvoll gemeint sein sollten - vor euch steht in diesem Moment eine Person, die euch an ihrem Leben, ja vielleicht auch ihrem Leid teilhaben lässt und mit diesem Ausspruch sagt ihr nichts anderes, als "nun hab' dich nicht so, auch ich hab mal einen schlechten Tag, das ist doch alles nichts besonderes". Für jemanden, der ohnehin die meiste Zeit seines Lebens Angst davor hat, sich zu öffnen und anderen sein wahres, echtes "Ich" zu offenbaren, fühlen sich

diese Worte an, als würdet ihr sie ihm samt eurer Faust mit voller Wucht ins Gesicht schlagen.

Benutzt ihr diese Worte, bedeutet dies nichts anderes, als die Tatsache, dass ihr nichts, aber auch rein gar nichts verstanden habt. Es ist fast so, als würdet ihr jemandem, der sich vor euren Augen den Fuß gebrochen hat, sanft seinen herausstehenden Knochen tätscheln und dabei liebevoll sagen "Hey, alles hab so wild. Ich hab mich auch schon mal ganz übel an einem Holzpfeiler gestoßen und mir dabei sogar einen winzigen Splitter eingezogen. Stell dir das mal vor! Also stell' dich mal nicht so an."

Ich hoffe, dieser sehr überspitzt dargestellte Vergleich lässt euch erahnen, wie frustrierend und niederschmetternd sich diese Aussage in uns anfühlt. Ich verstehe auch, dass diejenigen unter euch, die mit dieser Aussage eine Verbindung herstellen und vermitteln wollen, dass ihr euer Gegenüber versteht, dies erreichen wollt, indem ihr euch scheinbar auf dessen Ebene begeben.

Dabei gibt es gar keinen Grund dafür, dies zu tun und schon gar nicht indem ihr vorgebt, etwas nachspüren zu können, das ihr gar nicht nachspüren könnt. Viel entscheidender ist, dass ihr selbst dabei authentisch bleibt und eurem Gegenüber Wertschätzung zollt dafür, dass er sich euch gegenüber ebenfalls authentisch zeigt. Autisten merken oft ganz instinktiv, ob sich jemand aufrichtig verhält, oder ob bestimmte Inkonsistenzen des Verhaltens auf eine Lüge hindeuten. Werdet ihr entlarvt, ist das Vertrauen in eure Aufrichtigkeit vertan und das Positive, das ihr eigentlich bezwecken wolltet, verkehrt sich unmittelbar in sein Gegenteil.

Seid also bitte vorsichtig, wie ihr uns Autisten begegnet. Vertrauen aufzubauen ist schwer für uns, verspielt hingegen ist es ungleich schneller. Seid also einfach da - bei Bedarf auch ganz ohne Worte und beschränkt euch dabei darauf, ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Ein Gefühl, welches die Gewissheit suggeriert, dass zumindest in diesem Moment alles gut ist. Das ist mehr, als ihr uns mit allen sonstigen Worten an Beistand schenken könntet.

Je nach Situation und Autist kann es auch gut tun, wenn wir uns offen mitteilen können. Wenn wir es schaffen, uns euch so weit zu öffnen, um euch in unser Innerstes blicken zu lassen, hört uns dabei einfach zu und fragt gezielt nach, wenn euch etwas wirklich interessiert. Verzichtet dabei aber auf Interpretationen oder eine Wertung des Gehörten (oder Gelesenen). In einer Welt, in der wir die meiste Zeit gezwungen sind, mit einer Maske durch die Welt zu schreiten, ist es ein erlösendes Gefühl, ausnahmsweise einmal einfach "Sein" zu dürfen.