

Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus

Dank der Autismus-Regionalverbände hat sich vieles verändert, die Rahmenbedingungen in Schule, Therapie und Alltag sind besser geworden, wenngleich es noch immer viel zu tun gibt. Aber – wie sieht es mit der Lebenszufriedenheit aus? Was brauchen autistische Menschen, um sich glücklich zu fühlen? Diesen Fragen ging man bisher kaum nach, und ich möchte mit meinem kurzen Beitrag dazu motivieren, sich auch diesem Thema zu stellen.

Es gibt ja nicht „das“ ultimative Glücksrezept für alle Menschen, weil eben jeder so unterschiedlich ist, eigene Wünsche, Vorstellungen, Ziele und Bedürfnisse für sein Leben hat und „Glück“ (auch im Sinne von Zufriedenheit) auf ganz eigene Weise definiert. Auch das Leben für autistische Menschen wird ja immer individueller, und während die Diagnose einer Autismus-Spektrum-Störung immer häufiger gestellt wird, werden die finanziellen Spielräume für therapeutische und andere Maßnahmen eher enger. Es ist daher von großer Bedeutung, die Hilfen ganz gezielt auf die jeweilige Lebenssituation und die eigenen Bedürfnisse abzustimmen.

Ein Mensch ist umso glücklicher, je mehr die Realität seinen eigenen Vorstellungen von einem gelungenen Leben entspricht. Und umgekehrt fühlt sich unglücklich, wer erkennt, dass Wünsche und Lebenswirklichkeit nur wenige Gemeinsamkeiten aufweisen. Oft ist dies dann der Fall, wenn man bemerkt, dass andere es vermeintlich besser haben, dass sie genau das Leben führen können, das man sich auch selbst erträumt hat und das einem versagt bleibt. Viele autistische Menschen beschreiben genau dies. Im Prinzip sind sie nicht einsam, wenn sie alleine sind, aber schwer wird es dann, wenn sie andere Menschen unbeschwert in Gruppen zusammen sehen. Eigentlich ist man zufrieden damit, noch bei den Eltern zu leben; wenn man aber sieht, wie sehr die Gleichaltrigen ihre Freiheit in der eigenen Wohnung genießen, wünscht man sich das auch. Möglicherweise ist dieses Vergleichen der Grund dafür, dass viele Menschen mit Autismus dann, wenn man sie nach ihrer Lebenszufriedenheit befragt, nur relativ niedrige Zufriedenheitswerte angeben.

Eine Betroffene beschreibt sehr schön, wie wichtig für das Glücklichein ein guter Kompromiss ist: „Ich möchte gerne unabhängiger sein, mehr Situationen im meinem Leben alleine bewältigen, unbelastet am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, mir nicht vorher überlegen müssen, wie ich eine bestimmte Situation werde bewältigen können, spontaner sein. Trotzdem weiß ich, dass ich auch mit Autismus glücklich sein kann (...). Da es Dinge gibt, die ich voraussichtlich niemals haben werde, liegt das Glück auch darin, die Ansprüche nicht zu hoch anzusetzen und mit dem zufrieden zu sein, was ich habe“ (I. Köppel, in: Preißmann 2015: Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus).

Die Förderung der Selbstakzeptanz muss daher ein wichtiges Ziel bei der Arbeit mit autistischen Menschen sein. Nicht alles, was wir uns wünschen, ist auch möglich, aber das unterscheidet uns nicht von allen anderen Menschen. Dann gilt es, die individuellen Möglichkeiten so zu begleiten und zu gestalten, dass jeder einzelne Lebensentwurf subjektiv ein Erfolg wird. Vor allem aber ist es notwendig, den betroffenen Menschen ganz unabhängig von der eigenen Leistung wertzuschätzen und ihm zu vermitteln, dass er als Person, genauso wie alle anderen Menschen, wertvoll und liebenswert ist.

Jeder Mensch ist individuell. Was andere (auch andere autistische) Menschen glücklich macht, muss nicht unbedingt jedem gefallen. Erfahrungen und Tendenzen sind wichtig, aber noch wesentlicher ist die Individualität. Man darf nicht ausschließlich versuchen, bei jedem Menschen das anzuwenden, was man durch Erfahrungen und Literatur gelernt hat. Ein Mensch ist kein Durchschnitt. Autistische Menschen, ihre Eltern, ihre Therapeuten und alle, die mit ihnen leben oder arbeiten, in einem Arbeitsbündnis zu vereinen, das Subjektives erfragt, statt vermeintlich Objektives vorzugeben – so wird die zukünftige Arbeit aussehen müssen, um auf die immer größere Anzahl der Betroffenen bei gleichzeitig beschränkten Ressourcen zu reagieren. Das erscheint möglich – und es erscheint richtig.

In jedem Einzelfall gilt es, den Spagat zu meistern zwischen sinnvoller Individualität und notwendiger Anpassung, um in Schule, Beruf und Gesellschaft dabeisein zu können, wenn man das möchte. Es zeigen sich aber Tendenzen, dass es sinnvoll sein kann, dabei vor allem das Lebensalter zu berücksichtigen. Autistische Schüler wünschen sich vor allem im Jugendalter doch in hohem Maße, so zu sein wie die anderen. Dann gilt es, ihnen dabei zu helfen, sich im Klassenverband zurechtzufinden, und ihnen Kompetenzen zu vermitteln, die man in diesem Lebensabschnitt braucht, um dabeisein zu können. Im Erwachsenenalter dagegen haben die meisten Menschen mit Autismus den starken Wunsch, sich nicht mehr länger anpassen zu müssen, sondern so sein zu dürfen, wie sie sind, weil sie merken, dass alles andere zu viel Stress bedeutet, und weil sie ihr Lebensglück in diesem Lebensabschnitt eher über eine größtmögliche Individualität definieren. Viele Betroffene beschreiben, dass der Druck, sich altersgemäß zu verhalten, mit der Zeit geringer und das eigene Verhalten authentischer wurde. Dies wird von zahlreichen erwachsenen Menschen mit Autismus als das größte Glück ihres Lebens beschrieben. Sie brauchen Unterstützung dabei, ihre Individualität zu leben und den für sie passenden Lebensentwurf zu finden. Das Ziel dabei ist dann eben nicht die „Normalisierung“, also die Fähigkeit, nicht aufzufallen, sondern es geht darum, ein für die eigene Person passendes Leben zu führen.

Die vielfältigen Möglichkeiten, die das Leben bietet, sollen ja im Zuge der Inklusion auch Menschen mit Autismus offen stehen. Das ist eine große

Herausforderung für die Betroffenen selbst, die sich in aller Regel feste Strukturen, Verbindlichkeit und Stabilität wünschen. Aber auch alle Fachleute sind gefordert, die mit autistischen Menschen arbeiten. Während früher die Möglichkeiten überschaubar waren, muss heute die ganze Fülle an Lebensentwürfen bedacht werden. Das ist anstrengend, aber gleichzeitig auch sehr schön, wenn man miterleben darf, dass die anvertrauten Menschen ihren Weg ganz selbstverständlich in der Gesellschaft gehen dürfen.

Dazu aber braucht es motivierte und engagierte Menschen, die ein gutes Gespür dafür haben, Lebensentwürfe für Menschen mit bestimmten Auffälligkeiten auszuwählen und zu begleiten – gemeinsam mit dem jeweiligen Betroffenen.

Manchmal frage ich mich, ob ich lieber zehn oder 20 Jahre später geboren worden wäre, denn von den Hilfen, die heute möglich sind, hätte auch ich früher sehr profitiert. Ich hatte eine schlimme Schulzeit, vor allem im Jugendalter. Aber ich hatte das Glück, Menschen zu finden, die mir geholfen haben, viele individuelle Lösungen für mich zu entwickeln. Manchmal bin ich doch auch ein bisschen stolz auf das, was ich mit meinen Voraussetzungen geschafft habe. Ich konnte viele meiner Ziele erreichen, manche mit viel Mühe und Anstrengung, es wurde mir nichts geschenkt, ich habe sie mir mit therapeutischer Unterstützung größtenteils selbst erarbeitet. Und das macht dann schon auch ein bisschen zufrieden, glücklich und vor allem dankbar für die Hilfe.

Und das sollte uns alle motivieren, trotz aller Schwierigkeiten, die sich täglich ergeben, nicht aufzugeben und weiter dran zu bleiben, denn es lohnt sich für alle Beteiligten und in jedem Einzelfall.