

Das Spektrum im Blick – Paarbeziehungen

Lernen Sie Kathrin und Pawel kennen

Kathrin und Pawel sind seit Dezember 2018 ein Paar. Sie wohnen gemeinsam in einer Wohnung am Waldrand in Olten. Kathrin ist 33 Jahre alt, hat die reguläre Schule besucht, eine Ausbildung zur Schreinerin EFZ absolviert und sich danach zur Oberflächenspezialistin weitergebildet. Sie malt sehr gerne und beschäftigt sich mit Pflanzen. Wie viele andere Frauen hat sie ihre ASS-Diagnose erst im Erwachsenenalter erhalten. Wir durften ihr und ihrem Partner Fragen stellen.

Was schätzt ihr besonders aneinander?

Er: Ich schätze an ihr, dass sie meinem Leben einen gewissen Halt gibt. Wir sorgen füreinander und nehmen Rücksicht auf die Bedürfnisse des Partners. Ich schätze an ihr, dass sie nicht lügen kann. Dadurch kann ich mir immer sicher sein, dass sie etwas wirklich gut oder wirklich schlecht findet und nicht einfach sagt, es sei gut/schlecht, ohne es so zu meinen. Unsere Offenheit in der Beziehung schätze ich im Allgemeinen sehr. Es gibt eigentlich Nichts, worüber wir nicht reden.

Sie: Ich kann bei ihm sein, wer ich bin, kann jeden meiner Gedanken mit ihm teilen und finde jederzeit einen sicheren Halt. Ich schätze die Ruhe, die er ausstrahlt und dass wir gemeinsam alles zu schaffen scheinen, was wir uns vornehmen. Ausserdem teilen wir den gleichen Humor und lachen viel gemeinsam.



Pawel und Kathrin – gemalt von Kathrin

War die ASS-Diagnose schon gestellt, als Sie sich kennengelernt haben?

Er: Ja.

Sie: Tatsächlich war es das erste Thema, worüber wir uns länger unterhalten haben.

Wie kam es zu der Diagnose-Stellung?

Sie: Nach einer Wette zwischen mir und meinem besten Freund bin ich «Mensa Switzerland» beigetreten. Dort bin ich auf ein Mitglied gestossen, welches mich im Spektrum vermutete. Erst verneinte ich, dann habe ich mich doch mit dem Thema "ASS bei Frauen" auseinandergesetzt. Plötzlich war mir bewusst, dass noch mehr hinter meinem «anders sein» stecken könnte als nur ein etwas schnelleres Denken. Da ich nach langem hin und her Gewissheit haben wollte, habe ich mich schliesslich abklären lassen.

Durch die Diagnose habe ich gelernt, auf mich und mein Umfeld Rücksicht zu nehmen. Ich habe mich in der Zeit nach der Diagnose besser kennengelernt und herausgefunden, wer ich wirklich bin.

Frage an den Partner: Wussten Sie bereits etwas über Autismus oder haben Sie sich erst aufgrund Ihrer Beziehung und der Diagnose Ihrer Partnerin über Autismus informiert?

Er: Ich hatte damals eine grobe Vorstellung, was es bedeutet diese Diagnose zu haben. Meine Schwester arbeitete als heilpädagogische Früherzieherin, daher wusste ich schon einiges. Jedoch gab es auch

Dinge, die ich noch nicht wusste, resp. Dinge, bei denen ich ein falsches Bild hatte. Weil wir damals wie heute immer mal wieder über das Thema Autismus sprechen, lerne ich immer mehr darüber. Zurzeit sprechen wir gerade viel über die neue Klassifikation des ICD-11.

Wie zeigt sich «der Autismus» in Ihrer Partnerschaft?

Was sind die positiven Seiten und wo liegen die Herausforderungen?

Er: Sie benötigt manchmal Zeit für sich, wenn sie überreizt ist. Sie hat ihre Routinen, an welche auch ich mich halten sollte. Es ist für mich zum Beispiel vorteilhaft, dass wir jeden Morgen unser «Aufstehritual» haben, da ich sonst einen eher unregelmässigen Schlafrhythmus hätte.

Herausfordernd wird es erst dann, wenn es ihr und mir nicht gut geht. Wenn sie gerade komplett überreizt ist und ich völlig übermüdet und gestresst, dann ist das eher mühsam und anstrengend.

Sie: Ich sehe eine Herausforderung darin, dafür zu sorgen, dass der Autismus die Beziehung nicht dominiert. Ich möchte nicht, dass nur die Neurodiversität im Mittelpunkt steht und Pawel alles darum herum arrangieren muss. Allerdings haben wir das mit Kommunikation und Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse des Anderen sehr gut gelöst. Manchmal entdecken wir plötzlich neue Routinen, die sich einschleichen und freuen uns, wenn es dann eine gemeinsame ist.

Thema Reizüberflutung

Viele Menschen mit Autismus müssen lernen, mit Reizüberflutungen umzugehen.

Was führt bei Ihnen zu einer Reizüberflutung?

Die meisten Reizüberflutungen habe ich, wenn es um Geräusche geht. Beispielsweise beim Einkaufen, wenn viele Leute durcheinanderreden, Einkaufswagen an mir vorbei rattern, irgendwo ein Kind schreit und ich gleichzeitig versuche, mich auf ein Gespräch oder den Einkauf zu konzentrieren. Oder an offenen Bahnhöfen, wenn auf mehreren Gleisen gleichzeitig asynchrone Durchsagen kommen - dann kann ich mich nicht mehr auf das Gesagte konzentrieren.

Wie erleben Sie eine Reizüberflutung?

In solchen Situationen kann ich keinen klaren Gedanken mehr fassen und vergesse teilweise auch, was ich gerade machen oder sagen wollte. Dabei wirkt auch plötzlich das Licht viel heller und ich nehme alle Geräusche gleich laut wahr. Das Gefühl, das sich dann in mir breit macht, kann ich nur mit verzweifelter Wut vergleichen.

Was hilft in einem solchen Moment?

Ich versuche mich dann immer auf meine Atmung zu konzentrieren. Aus der Situation zu fliehen, sehe ich nicht als helfende Lösung an, da mir das zwar kurzfristig helfen könnte, ich mich jedoch auf lange Sicht wieder an den Ort oder in die Situation begeben muss. Und weil ich nicht will, dass sich Alltagssituationen plötzlich als grössere Hürden erweisen, nur weil ich eine schlechte Erfahrung gemacht habe.

Mein Freund hilft mir sehr in solchen Situationen. Er lenkt mich ab, umarmt mich und gibt mir so wortwörtlich Halt.

Frage an den Lebenspartner: Was haben Sie durch Ihre Lebenspartnerin über Reizüberflutungen gelernt?

Ich bin achtsamer mir selbst gegenüber geworden. Ich habe öfter bemerkt, dass es auch Dinge gibt, die mich reizen. Bis anhin habe ich das einfach ignoriert und weitergemacht. Doch durch Kathrin habe ich erkannt, dass ich auch auf mich achten muss und reagieren kann, wenn ich bemerke, dass ich überreizt bin. Ich möchte das nicht vergleichen mit einer Reizüberflutung bei einem Menschen mit Autismus. Jedoch habe ich gelernt, dass sich auch NTs achten sollten, welchen Reizen sie sich über wie lange Zeit exponieren.

Was wünschen Sie sich von Menschen, mit denen Sie in Kontakt sind?

Sie: Ich habe keine besonderen Wünsche an Menschen, die mit mir persönlich in Kontakt sind. Ich bin der Meinung, dass jeder Mensch einen angemessenen Umgang verdient hat, egal ob die Person neurodivers ist oder nicht. Aber Toleranz und Rücksichtnahme sind keine Einbahnstrasse. Auch ich als Person mit ASS muss auf mein Umfeld Rücksicht nehmen, wenn ich mir wünsche, dass auf mich Rücksicht genommen wird. Trotzdem wäre es schön, wenn die Gesellschaft besser über die Bedürfnisse von neurodiversen Personen Bescheid wüsste, um das Leben für alle ein wenig einfacher zu gestalten.

Er: Ich wünsche mir von Menschen, die mit Menschen mit Autismus in Kontakt sind, dass sie ihr Gegenüber respektieren und auf die Bedürfnisse des Gegenübers Rücksicht nehmen, ohne ihre eigenen Bedürfnisse zu missachten. Dass klingt vielleicht einfach, ist es aber nicht. Ich fände es schön, wenn man Menschen nicht auf etwas reduziert, was sie haben oder getan haben. Meine Freundin hat die ASS-Diagnose. Es gibt aber so viel mehr, was sie als Menschen ausmacht. Solche Dinge sollte man sich stets bewusst sein, egal ob NT oder AT.



Einige der Bilder, die Kathrin bereits gemalt hat!