

Das Spektrum im Blick – Spätdiagnose bei Männern

Lernen Sie Tobias kennen...



Mein Name ist Tobias Zehnder. Ich bin 38 Jahre alt. Mit meiner Frau Jasmin, unserem Hund Diego und dem Kater Tulio wohne ich in Münchenbuchsee. In dieser Gemeinde arbeite ich auch in einem Teilzeitpensum als Pfarrer. Daneben forsche ich zum Thema Autismus und Religion.

Was macht Sie einzigartig?

Ich bin ein genauer Beobachter, was mir in der Seelsorge hilft. Zudem habe ich ein gutes Gespür für Ästhetik. Form und Inhalt, Raum, Klang und Worte – ich liebe es, alles in eine Harmonie zu bringen. Das kommt in meinen Gottesdiensten aber auch beim Schreiben zum Einsatz. Überhaupt gehört Schreiben zu meinen ganz grossen Spezialinteressen.

Die ASS-Diagnose

Wann haben Sie die Diagnose erhalten? Was hat dazu geführt, dass Sie sich abklären liessen?

«Weil ich mich über die Jahre gegen aussen wie von selbst verstellte, stand ich meiner Diagnose selbst im Weg.»

Die Diagnose erhielt ich 2022. Zunächst eine Verdachtsdiagnose, Ende des Jahres dann nach der eingehenden Abklärung die Bestätigung. Ich habe, seit ich denken kann, Schwierigkeiten in sozialen Situationen, obwohl ich mir Freundschaften immer wünschte. Geklappt hat das eigentlich nur, wenn ich mich verstellt habe. Schon im Kindergarten war mir klar, dass ich

irgendwie nicht reinpasse. Die Welt war für mich viel zu laut und zu roh. Damit konnte ich schlecht umgehen. Das führte zu starkem Alkoholkonsum, Depressionen und einem Suizidversuch. Was genau ich «habe», das konnte mir niemand sagen. Es gab wohl immer wieder Diagnosen, doch keine davon passte. Vieles, was ich in Therapien erzählte, wurde mir auch nicht geglaubt. Weil ich mich über die Jahre gegen aussen wie von selbst verstellte, stand ich meiner Diagnose selbst im Weg. Meine Frau ist schliesslich durch Zufall auf das Thema Autismus gestossen. Auf einmal hat alles gepasst, alles Sinn ergeben. Sie hat dann gedrängt, eine Abklärung zu machen.

Hat sich durch die Diagnose etwas verändert?

Die Diagnose war für mich wie eine Neugeburt. Endlich glaubte mir jemand. Endlich bestätigte mir jemand, dass meine Art die Welt zu sehen, nicht falsch ist. Das hilft mir, meinen eigenen Urteilen wieder mehr zu vertrauen. Und ich kann meine Schwierigkeiten benennen. Auch wenn die Menschen das oft trotzdem nicht verstehen, erfahre ich wesentlich mehr Rücksicht. Aber vor allem war die Diagnose auch eine Erlösung. Eine Erlösung davon, ständig neurotypischen Massstäben genügen zu müssen. Eine Erlösung davon, über sich selbst im Unklaren zu sein. Mit der Diagnose ist nicht alles einfach gut. In einer neurotypischen Welt wird es das wohl nie sein. Aber dank der Diagnose lerne ich langsam, mir selbst zu vergeben, mich so anzunehmen, wie ich bin und so zu sein, wie ich bin. Ich lerne mich noch einmal ganz neu kennen.

«Die Diagnose war für mich wie eine Neugeburt. Endlich glaubte mir jemand. Endlich bestätigte mir jemand, dass meine Art, die Welt zu sehen, nicht falsch ist.»

Reizüberflutung und Regulationsstrategien

Was führt bei Ihnen zu einer Reizüberflutung?

Am schwierigsten erlebe ich Situationen mit vielen Menschen. Und mit 'vielen' meine ich mehr als zwei. Da passiert so viel auf einmal. Menschen reden schnell und oft auch sehr laut und mit ihrem ganzen Körper. Sie haben mehr Antworten als Fragen und es gibt selten Denkpausen zwischen zwei

«Am schwierigsten erlebe ich Situationen mit vielen Menschen. Und mit 'vielen' meine ich mehr als zwei. Da passiert so viel auf einmal.»

Wortmeldungen. Und während ich noch überlege, wie genau die Regeln des Gesprächs aussehen, sind die anderen inhaltlich schon wieder ganz woanders. Emotionale Situationen werden auch oft rasch körperlich – wenn jemand wütend ist oder auch bei Begrüssungen mit Umarmungen und Küssen. Diese physische Nähe blockiert mich. Kommen dann noch gleichlaute Geräusche aus der Umgebung dazu, heisses Sonnenlicht und Gerüche wie starke Parfums, ist die Überflutung perfekt.

Wie erleben Sie eine Reizüberflutung?

In der Situation selbst bin ich wie blockiert. Ich kann nicht mehr denken und auch nicht mehr angemessen reagieren. Oftmals fällt mir das Sprechen schwer. Es gibt Situationen, bei denen sich mein ganzer Körper einfach abschaltet und nur noch «ist». Häufiger jedoch reagiere ich mit zwanghaften Ticks – dazu gehören schreien, Selbstverletzung, Bewegungen. Das kann dann mehrere Stunden, manchmal auch Tage dauern.

Welche Strategien oder Techniken helfen Ihnen, diesen Stress abzubauen?

Mittlerweile kann ich in den meisten Fällen absehen, ob mich etwas stresst oder nicht. Ich kann also schon reagieren, bevor eine Reizüberflutung eintrifft. Und wenn etwas passiert: Die Leute in meinem Umfeld wissen, dass ich Autist bin. Das hilft ihnen, meine Reaktionen einzuordnen. Früher habe ich meine Zwänge so gut es geht versteckt, weil ich mich dafür geschämt habe. Mit mittelmässigem Erfolg. Heute versuche ich immer mehr, loszulassen und meine Gefühle auch gegenüber anderen so zu zeigen, wie sie sind. Mich selbst vor anderen zu verstecken, erhöht den Stress langfristig nur.

«Heute versuche ich immer mehr, loszulassen und meine Gefühle auch gegenüber anderen so zu zeigen, wie sie sind. Mich selbst vor anderen zu verstecken, erhöht den Stress langfristig nur.»

Strategien für die Alltagsbewältigung

Mit welchem Verhalten können Personen, denen Sie im Alltag begegnen Sie unterstützen?

Es hilft mir, wenn Menschen meine Wahrnehmung ernst nehmen und sie nicht kleinreden oder direkt in Abrede stellen. Wenn ich sage, dass mir etwas Mühe macht, klingt das oft nicht so emotional wie bei anderen. Ich wünsche mir, dass es trotzdem ernst genommen wird. Hilfreich ist auch, wenn Menschen bei Treffen berücksichtigen, dass eine ruhige Umgebung und nicht zu viele Menschen für mich angenehmer sind. Ich bin froh, wenn Menschen nicht persönlich verletzt reagieren, wenn ich mich lieber zurückziehen möchte. Rückzug in die Stille ist keine Entscheidung gegen mein Gegenüber, sondern eine Entscheidung für mich und meine Gesundheit. In Gesprächen bin ich dankbar für Denkpausen und überhaupt für Raum, um nachzudenken und Fragen zu stellen. Ich habe viele Fragen. Für andere mögen viele davon trivial sein – für mich sind sie existentiell.

Haben Sie selbst Strategien oder ein bestimmtes Verhalten (zum Beispiel Kopfhörer tragen), das Ihnen hilft, das Stresslevel möglichst klein zu halten?

Meine Arbeit erlaubt mir, mir meinen Tag weitgehend selbständig einzuteilen. Ich kann Pausen zwischen Anlässen einplanen und die Anlässe selbst so planen, dass sie auch mir Freude bereiten. In meiner Forschung zu Autismus darf ich mich fast ganz allein in die Arbeit vertiefen. Diese Form von Arbeit ist ein Luxus, den längst nicht alle Menschen haben. Im Alltag helfen mir tatsächlich Kopfhörer und die Sonnenbrille sehr. Ein geordneter Tagesablauf mit guten Absprachen und ohne böse Überraschungen hilft ausserdem, den Stresslevel niedrig zu halten.

Wünsche

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

Ich wünsche mir vor allem die Einsicht, dass nicht alle Menschen diese Welt auf die gleiche Art wahrnehmen. Das würde schon viel dazu beitragen, dass neurotypische Werte nicht einfach auf Autistinnen übertragen werden. Nicht alle mögen Nähe, grosse Feste und Small Talk. Aber vor allem wünsche ich mir ein Interesse daran, wie wir Autistinnen die Welt sehen. Ich wünsche mir Menschen, die auch mal leise werden und zuhören, die Fragen stellen. Ich glaube, das wäre ein guter Anfang.

«Aber vor allem wünsche ich mir ein Interesse daran, wie wir Autistinnen die Welt sehen. Ich wünsche mir Menschen, die auch mal leise werden und zuhören, die Fragen stellen.»

Weshalb ist es wichtig, dass die Gesellschaft diese Portraits liest?

«*Den Autismus gibt es nicht.*»

Den Autismus gibt es nicht. Je mehr Autistinnen ihre Geschichte erzählen, desto mehr wächst das Bewusstsein über die menschliche Vielfalt. Damit wachsen auch die Toleranz und das gegenseitige Verstehen. Auch wenn diese Aufmerksamkeit für uns Autistinnen nicht immer leicht ist, ist es wichtig, dass wir den Menschen unsere Geschichten zumuten. Ich glaube nur so kann es echte Veränderung geben.

«Ich wünsche mir vor allem die Einsicht, dass nicht alle Menschen diese Welt auf die gleiche Art wahrnehmen.»