



## **Ausgabe April bis Juni 2021**

## Inhaltsverzeichnis

Events.....	3
Vorstand ASS SHG Regional Solothurn.....	3
Wer sind wir.....	3
Gleiche Ängste, Sorgen und Nöte.....	4
Was fehlt Menschen mit Autismus am meisten?.....	6
1. Informieren Sie sich.....	7
2. Strukturieren Sie Ihren Alltag neu.....	7
3. Bleiben Sie in Bewegung.....	8
4. Halten Sie Kontakt zu andere.....	8
5. Schauen Sie auch auf andere.....	8
6. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.....	9
7. Analysieren.....	9

## Events

Datum	Themen
22.02.2021	Abgesagt / erste Videokonferenz
26.04.2021	
14.06.2021	
13.09.2021	
08.11.2021	

## Vorstand ASS SHG Regional Solothurn

Webseite: <https://ass-shg-region-solothurn.jimdofree.com>

### Wer sind wir

Unsere Selbsthilfegruppe dient im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Eltern, Angehörigen, Betroffenen und Fachpersonen.

**Leitung:** Christine Heutschi      Mail: [christine.heutschi@bluewin.ch](mailto:christine.heutschi@bluewin.ch)

**CO-Leitung:** Christine Hollenstein      Mail: [c.hollenstein@bluewin.ch](mailto:c.hollenstein@bluewin.ch)

# Menschen im Autismus-Spektrum und die Corona-Pandemie

Seit einigen Monaten erleben wir nun eine Situation, die neu und ungewohnt ist und die für alle Menschen eine große Herausforderung darstellt. Wir alle durften in unserem bisherigen Leben –oder zumindest in den letzten dreissig Jahren davon –ganz selbstverständlich Freiheit geniessen. Aus dem Haus gehen, wann und wie es uns gefällt, Menschen treffen, einkaufen, was wir uns leisten können, einen Kaffee trinken, Ausflüge machen, verreisen, Kultur erleben. Fast alles davon wird reglementiert, weil es da plötzlich eine weltweite Bedrohung gab, die unser Leben auf den Kopf stellte. Viele Menschen mit Autismus und ihre Angehörigen erleben die Coronakrise tatsächlich als eine schwere Krisensituation, und während für zahlreiche andere schwierige Lebenssituationen bereits hilfreiche Strategien beschrieben wurden, sind wir nun darauf angewiesen, regelrecht „Pionierarbeit“ zu leisten und neue Hilfen zu überlegen. Dies ist eine spannende Herausforderung, die wir nicht ungenutzt lassen sollten. Menschen mit Autismus sind oft sehr kreativ, wenn es darum geht, Lösungen für ihr Leben zu finden. Es macht also Sinn, ihre eigenen Überlegungen, ihre Schwierigkeiten und ihre Strategien im Hinblick auf die Coronakrise zu erfragen und so gemeinsam Hilfen für künftige Ausnahmesituationen zu erarbeiten. In einer Umfrage wurden also Menschen im Autismus-Spektrum zu ihren Erfahrungen und Vorschlägen befragt. Erste Ergebnisse sollen nachfolgend in Kurzform dargestellt werden; geplant ist nun ausserdem ein Buchprojekt, um dieses Thema ausführlicher zu bearbeiten. Dafür sind weitere Beiträge von Menschen mit Autismus, Angehörigen, Therapeuten o.ä. sehr willkommen (s. Aufruf am Ende dieses Beitrags).

## Gleiche Ängste, Sorgen und Nöte

Wie alle Menschen mit Autismus berichteten in meiner Umfrage von denselben Ängsten und Sorgen, die auch andere Menschen beschäftigen. Da war die Angst, zu erkranken und vor allem die Menschen anzustecken, die uns lieb und wichtig sind. Die Sorge, wie schlimm es in den Krankenhäusern wohl werden würde. Bei den Berufstätigen gab es eine besondere Anspannung, weil so vieles neu bedacht und geregelt werden musste, in nahezu jedem Betrieb. Und von Mitarbeitern im Gesundheitswesen wurde das täglich ungute Gefühl beschrieben, zur Arbeit zu fahren, die Anspannung und Aufregung würde alles klappen? Selbstverständlich aber sorgten sich auch viele Betroffene um die Zukunft. Wie wird es nach der Krise wohin unserem Land, in Europa, in der Welt weitergehen? Wie wird die Wirtschaft wieder auf die Beine kommen? Was wird aus all den Menschen, die keine Arbeit mehr haben? Und –wer soll das alles bezahlen? Werden wir irgendwann schliesslich vor dem Virus kapitulieren müssen, weil es sich mit den Massnahmen, die uns möglich sind, nicht eindämmen lässt? Das alles waren Sorgen und Nöte, die vermutlich alle Menschen in diesen Tagen umtrieben. Aber darüber hinaus gab es bei autistischen Menschen noch einige

weitere Besonderheiten. Autismusspezifische Aspekte der Coronakrise und Auswirkungen auf das Befinden der Betroffenen. In meiner Befragung unter betroffenen Erwachsenen wurde deutlich, dass es zahlreiche Aspekte sind, die im Zusammenhang mit der Coronakrise von Bedeutung sind und die sich auf unterschiedliche Weise auf das Befinden autistischer Menschen auswirken – positiv genauso wie negativ. Die zahlreichen Veränderungen und Neuerungen vor allem zu Beginn der Pandemie wurden als große Herausforderung erlebt. Es wurde eine ganze Menge an Flexibilität verlangt, die Fähigkeit, sich täglich (oder manchmal gefühlt auch stündlich) an sich verändernde Bedingungen neu anzupassen. Viele Betroffene beschrieben eine große Erschöpfung in dieser Anfangszeit der Coronakrise.

Liebgewordene Routinen konnten so nicht mehr ausgeführt werden, man musste sich ständig neu erfinden und sich neue Strukturen überlegen: „Ich litt darunter, den Tag nicht wie sonst mit den Aktivitäten beschliessen zu können, die mir lieb und wichtig sind – einen Kaffee trinken in einem netten Café, der Besuch eines Museums, der Leseraum der Bibliothek, meine Eltern treffen und vieles mehr.“ Veränderungen und alles Unerwartete fallen Menschen mit Autismus sehr schwer, deshalb zeigten sich viele Betroffene zu Beginn sehr verunsichert und berichteten von grossem Stress, bis es ihnen schliesslich nach einer Weile (oft mit Unterstützung) gelang, ihre neue Routine zu finden (s.u.). Die meisten Betroffenen haben auf der anderen Seite ja generell Probleme mit körperlicher Nähe. Daher gelang es ihnen meist problemlos, die Abstandsregel zu befolgen und die körperliche Distanz zu wahren. Der Verzicht auf Händeschütteln und Umarmungen wurde viel mehr als äusserst angenehm erlebt. Probleme bereiteten eher der Stress und die Ungewissheit, ob denn auch die anderen Menschen den notwendigen Abstand einhalten würden. Die Kontaktbeschränkungen hatten einerseits zur Folge, dass man sich nicht mehr erklären musste, weshalb man am liebsten zuhause sitzt, oder dass spontane Überraschungsgäste, die eine große Herausforderung bedeuten, wegfielen, was als „grosses Glück“ empfunden wurde. Gleichzeitig jedoch – und das ist das eigentliche Drama, brach in dieser Zeit nahe zu die gesamte Unterstützung zusammen. Autismus-Therapie-Zentren mussten vorübergehend den Betrieb einstellen, persönliche Assistenzleistungen fielen meist ebenso weg wie Physio- und Ergotherapie, Psychotherapeuten arbeiteten bevorzugt mit Videositzungen statt mit persönlichen Kontakten, Selbsthilfegruppen und andere Gesprächs- oder Freizeitangebote für autistische Menschen durften nicht stattfinden. In dieser Zeit voller Ängste und Unsicherheit, in der viele Betroffene deutlich mehr Hilfe gebraucht hätten als sonst, gab es häufig gar keine Unterstützung mehr. Einige autistische Menschen, die üblicherweise längst alleine leben, zogen wieder bei ihren Eltern ein, weil sie dort zumindest noch ein bisschen Hilfe erhalten konnten. Gleichzeitig aber wurde dies oft als schwierig beschrieben, weil man sich in der eigenen Wohnung mit den eigenen Routinen so eingerichtet hat, dass es für die eigene Person passt – aber nicht immer für die Eltern. Vor allem zu Beginn war das Miteinander häufig durch viele Spannungen geprägt, bis sich alle ein bisschen an die Situation gewöhnt hatten und Kompromisse finden konnten. Auch Arbeits- und Wohnbereiche waren betroffen: Werkstätten hatten geschlossen, zahlreiche Mitarbeiter von Dienstleistungs- und Produktionsbetrieben waren in Kurzarbeit, Praktika wurden verschoben oder abgesagt, neue Auszubildende lieber erst einmal nicht eingestellt, weil es galt, möglichst viele Kosten zu vermeiden. In Wohnheimen waren Besuche untersagt, und da die technische Ausstattung und die Unterstützung der Bewohner beim Benutzen von Videotelefonie o.ä. noch längst

nicht überall ausreichend waren, konnten viele autistische Menschen über Wochen hinweg ihre Angehörigen nicht sehen. Da die Arbeit weg fiel und Betreuer die Kontaktregel möglichst penibel einhalten mussten, blieben sie häufig mit ihrem Leid allein. Langeweile und Stereotypen nahmen zu („ich habe nichts zu tun“). Viele Betroffene fühlten sich eingesperrt. Zahlreiche der allein lebenden autistischen Menschen beschrieben Einsamkeit. Sie sorgten sich um das eigene psychische Befinden, „weil niemand da ist, mit dem man sprechen könnte“. Die körperliche Distanz war dabei kein Problem –die nahezu vollständige soziale Abstinenz jedoch durchaus. Andere Betroffene waren erleichtert durch die Entschleunigen, den Wegfall vieler Termine, die häufig als Überforderung erlebt wurden, und durch die geringeren Anforderungen und Erwartungen an die eigene Person: „Mein Leben hat sich total vereinfacht –zum ersten Mal im Leben habe ich das Gefühl, dass man es schaffen kann.“ Als schliesslich die „Maskenpflicht“ immer konkreter wurde, bereitete auch diese Vorstellung vielen Betroffenen Sorge. Manchen Menschen mit Autismus fällt es schwer, einen Fremdkörper in ihrem Gesicht und auf ihrem Kopf zu ertragen, sie sind hier oft extrem empfindlich und können sich manchmal auch als Erwachsene nicht an Schal oder Mütze gewöhnen. „Dieser ständige Reiz im Gesicht –das könnte ich nicht ertragen“, so schreibt es eine Betroffene ein der Erwartung der Verpflichtung zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes.

## Was fehlt Menschen mit Autismus am meisten?

Beschrieben wurden verschiedene Bereiche, deren Abwesenheit die grössten Probleme bereiteten: -Persönliche Kontakte (Freunde, Angehörige, auch Selbsthilfegruppe) –in manchen Fällen wird dies aber auch gerade beschrieben als das, was nicht fehlt –so unterschiedlich sind halt auch autistische Menschen! -Beratung, Therapie und andere Hilfsangebote; physiotherapeutische Anwendungen (mehrmals genannt!), Möglichkeit für Arztbesuche – „die haben derzeit alle keine Zeit“  
-Die Möglichkeit, ungehindert nach draussen zu gehen, wann immer man das möchte, Freizeitbeschäftigungen nach zu gehen (Kaffeetrinken, Friseurbesuch, schön essen gehen, kulturelle Angebote wahrnehmen)-Den Tagesablauf wie üblich zu gestalten, die übliche Struktur fehlt, die eigenen Routinen, die Sicherheit geben und Entspannung vermitteln, die Ostertraditionen mit der Familie, auch die Sicherheit des geplanten Fernsehprogramms – „durch die vielen Sondersendungen gerät alles durcheinander“-Eine sichere, planbare Zukunft (auch deshalb, weil v.a. zu Beginn die Regeln ständig geändert wurden); konkrete Aussagen, die Sicherheit und die Hoffnung, dass es wieder besser wird-Ein ruhiger Rückzugsort („wohne gerade bei meinen Eltern“ – „alle sind zu Hause, ist ein ständiges Chaos“)-Die Möglichkeit, entspannt einkaufen gehen („ist mir derzeit zu anstrengend“)- „Die intellektuelle Herausforderung des Alltags, deren Überwindung sich mit einem Glücksgefühl verbindet“ In manchen Beiträgen wurde aber auch beschrieben: „Mir fehlt nichts –ich genieße mein Alleinsein, es ist so entspannend mit mir selbst.“ Was hat sich im Laufe der Wochen verändert? Einige autistische Menschen berichteten über eine abnehmende Angst im Verlauf, dafür eine eher zunehmende Traurigkeit und Depressivität; Zwangssymptomatik und körperliche Stresssymptomatik nahmen in vielen Fällen ebenfalls zu. Andere Betroffene wiederum beschrieben, sie seien im Verlauf „entspannter geworden, weil ich Zeit hatte, mich an die Umstände zu gewöhnen“. Manche von ihnen verglichen diese Zeit mit „Urlaub“, es gab „weniger Verpflichtungen und mehr Zeit für mich selbst, niemand schimpft, weil ich nur zu Hause sitze –das ist nun sogar erwünscht!“ Eine autistische Frau beschrieb es so: „Die

Welt ist ein Stück autistischer geworden. Viele Leute fragen sich, wann diese Situation endlich vorbei ist, wann alles wieder so ist wie früher. Das geht mir so nicht: Ich würde mir wünschen, es würde nicht komplett wie früher.“Und eine andere Betroffene ergänzte: „Ich bin zu der Entscheidung gelangt, künftig einige Termine aus meinem Kalender zu streichen, weil es mir damit besser geht, weil das viel weniger anstrengend ist.“Was hilft Menschen mit Autismus in dieser Zeit? Autistische Menschen und deren Eltern sind ja generell oft sehr kreativ, wenn es darum geht, Lösungen zu entwickeln. Und so beschrieben sie zahlreiche Strategien, die ihnen halfen, möglichst gut durch diese schwierige Zeit zu kommen. Daraus lassen sich folgende Tipps für Menschen mit Autismus zusammenfassen:

## 1. Informieren Sie sich

Aber nutzen Sie auch Möglichkeiten zur Entspannung Viele Betroffene beschrieben, dass sie sich Informationen zur aktuellen Lage beschafft haben, damit sie informiert waren und sich nicht so hilflos fühlen mussten. Wichtig dafür sind aber seriöse Informationsquellen, und meist ist es auch ausreichend, ein-bis zweimal täglich die neuesten Nachrichten zu hören. Notwendig ist es daneben aber auch, Ängsten und Anspannungen zu begegnen durch Möglichkeiten zur Entspannung. Dafür wurden Meditation und andere Entspannungsübungen genannt, aber auch und ganz besonders die Beschäftigung mit den eigenen Spezialinteressen oder mit schöner, beruhigender Musik: „Ich habe mir zu Hause eine heile Welt aufgebaut.“Auch Achtsamkeitsübungen sind hilfreich, um kleine Freuden des Alltags erkennen und geniessen zu können. In einer Zeit, in der fast nichts mehr ging, entdeckten viele Betroffene den Wert der Dankbarkeit für all das, was ihnen vorher selbstverständlich schien.

## 2. Strukturieren Sie Ihren Alltag neu

Mit unterschiedlichen Tätigkeiten Generell sehr wichtig ist für Menschen mit Autismus eine gute Tagesstruktur mit festen Aktivitäts-, Ruhe- und Schlafenszeiten. Das stabilisiert die Seele. Nun aber liess sich der übliche Plan in vielen Fällen so nicht durchführen. Zahlreiche Betroffene nahmen sich also neue Aktivitäten vor, die sie immer zur gleichen Uhrzeit durchführten; sie erstellten dafür einen verbindlichen neuen Wochenplan, bei dem sie an den verbliebenen Routinen festhielten. Dabei entdeckten sie, dass es sinnvoll ist, auch ein bisschen Abwechslung zu berücksichtigen: „Ich teile mir den Tag in mehrere Zeiteinheiten von 1-2 Stunden ein und mache dann jeweils unterschiedliche Tätigkeiten.“ Feste Pläne sind ja für viele autistische Menschen auch sonst wichtige Hilfen: „Ich lebe seit meiner Kindheit mit Listen, Kalendern und Routinen, was die Wochen- bzw. Tageseinteilung betrifft. Das gibt mir gerade aktuell sehr viel Halt.“Genannt wurden ganz unterschiedliche Beschäftigungen, um sich abzulenken und etwas zu tun zu haben. Das waren etwa Fernkurse, handwerkliche oder kreative Tätigkeiten, zu denen man sonst eher nicht kommt oder die lange unerledigt blieben, Gartenarbeit, Haushaltstätigkeiten (Kleiderschrank ausmisten...) etc., aber auch Aktivitäten im Freien (Fahrradfahren oder spazieren gehen in der Natur, Tiere beobachten etc.). Manchmal wurde ein Hobby aus früheren Tagen wieder aufgenommen (malen, basteln etc.) oder ein wichtiges neues Projekt in Angriff genommen: „Ich habe eine Vorsorgevollmacht aufgesetzt.“Das Schreiben hilft ebenfalls, so beschrieben es viele Betroffene, auch und ganz besonders über das aktuelle Befinden und über mögliche sinnvolle Aktivitäten: „Dabei wird mir nun erst richtig klar, wie viel man noch kann und welche Möglichkeiten man noch hat, trotz aller Beschränkungen.“–„Ich bin froh, dass dieses Fragebogen-Projekt läuft. Das gibt mir so ein Gefühl von Verbundenheit, für das ich sehr dankbar bin!“–„Ich fühle mich aktuell gut

unterstützt, denn ich lerne in diesen Tagen mehr über mich als die Jahre zuvor. Ich habe mich auf heute gefreut (die Fragebögen sollten regelmässig zurückgeschickt werden; Anmerkung der Autorin) und hoffe, dass Ihre Erkenntnisse nach der Studie anderen ebenfalls helfen können.“

### **3. Bleiben Sie in Bewegung**

Für viele Menschen mit Autismus haben sportliche Aktivitäten keinen grossen Stellenwert. Gleichgewichts- und motorische Probleme sowie die Schwierigkeit, sich Körperbewegungen von anderen Menschen „abzuschauen“, erschweren das Erlernen und Ausüben einer Sportart erheblich. Dennoch entdeckten zahlreiche Betroffene in dieser aussergewöhnlichen Situation den Wert von körperlicher Betätigung. Fitnessstudios und Schwimmbäder mussten schliessen, Sportplätze und Trimm- dich-Parcours blieben versperrt. Was blieb, waren individuelle sportliche Aktivitäten, die vielen Menschen mit Autismus ohnehin deutlich leichter fallen als Mannschaftssportarten oder das Trainieren in Gruppen. Regelmässiges Fahrradfahren, Joggen, Walken, Wandern oder Spaziergehen wurde als hilfreich und angenehm beschrieben. Manche Betroffene behelfen sich mit häuslichem Training mit Alltagsgegenständen: Schweisstreibende Step- Übungen sind ja auf nahezu jeder Treppe möglich, in der Wohnung kann man Krafttraining mit vollen Wasserflaschen betreiben oder Yoga-Übungen auf dem Wohnzimmerteppich durchführen.

### **4. Halten Sie Kontakt zu andere**

Durch die verordneten Kontaktbeschränkungen wurden Internet und Telefon wichtiger. Auf diese Weise liess sich die Verbindung zu Familienangehörigen und Bekannten, aber auch u.a. zu Therapeuten in vielen Fällen aufrechterhalten. Mittels Skype oder Videoschaltungen konnten auch Arbeitskollegen kontaktiert werden, was oft als Erleichterung empfunden wurde („vermittelt mir ein bisschen Normalität“; „so können wir uns gegenseitig unterstützen“). Mit Hilfe eines Sprachchat-Programms konnten Online-Videospiele mit Freunden organisiert werden; für ältere Verwandten, die nicht besucht werden konnten, wurden kleine Geschenke gebastelt und verschickt (Album mit Familienfotos für die Grosseltern etc.). Statt persönlicher Beratungs- und Therapietermine erfuhren einige Menschen mit Autismus Unterstützung durch Telefonate oder die Videosprechstunde; in manchen Fällen wurde auch der Versuch der Eltern beschrieben, selbst einen Teil der ausgefallenen Therapie zu übernehmen. Verschiedene Selbsthilfegruppen trafen sich per Videokonferenz, um zusammen mit anderen Betroffenen Strategien auszutauschen. Insgesamt beschrieben einige Betroffene, dass sie es tröstlich fanden, „dass alle Menschen von der Coronakrise betroffen sind und ich nicht allein damit bin.“ Dadurch wurde eine Gemeinsamkeit erlebt, die so vorher nicht erkannt wurde und die die Mitmenschen in einem anderen Licht erschienen liess: „Ich kann die Menschen jetzt mit liebevolleren Augen sehen.“ – „Eigene Probleme erscheinen plötzlich so klein angesichts der aktuellen Lage-diese Erkenntnis hilft mir ein bisschen.“

### **5. Schauen Sie auch auf andere**

Auch Menschen mit Autismus können andere unterstützen, die vielleicht selbst erkrankt sind oder die zur Risikogruppe gehören und deshalb nicht krank werden sollten. Mehrere Betroffene beschrieben in ihren Beiträgen, dass sie in ihrem Umfeld angeboten haben, kleine Hilfen für andere zu übernehmen, etwa Einkäufe oder andere Erledigungen. Manche halfen



auch bei der Herstellung von Masken. Ehrenamtliches Engagement wird immer wichtiger und ist keinesfalls nur einseitig –auch man selbst bekommt eine Menge zurück (Wertschätzung, Dankbarkeit und Anerkennung). Und vielleicht entwickeln sich dadurch ja auch angenehme neue Kontakte.

## 6. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Passen Sie gut auf sich und auf andere auf. Halten Sie sich an die Regeln, achten Sie auf ausreichenden Abstand, versuchen Sie, die Maske zu tragen, wo es vorgeschrieben oder auch nur empfohlen ist. So können Sie sich selbst gut schützen –und so helfen Sie auch anderen Menschen. Derzeit haben wir eine Situation, die es so nur selten gibt: Was Ihnen gut tut, tut auch anderen gut, und wenn Sie gesund sind, können auch die anderen gesund bleiben. Wir sitzen alle im gleichen Boot –sich das zu verdeutlichen,empfinden viele Menschen als tröstlich. Mit unserem eigenen Verhalten können wir andere schützen, jeder Einzelne von uns ist dafür wichtig.Einigen autistischen Menschen fällt es schwer, eine Maske zu tragen, weil sie Fremdkörper in ihrem Gesicht nicht tolerieren können. In vielen Fällen gelingt es aber doch, wenn man sich daran gewöhnt hat, zumindest für eine kurze Zeit beim Einkaufen, beim Zufahren oder während der Arztbesuche. In anderen Fällen kann stattdessen ein Schutzschild in Frage kommen. Wichtig ist es vor allem, sich an den Sinn dieser Massnahmen zu erinnern: „Ich denke, es ist wichtig, Ruhe zu bewahren und sich immer wieder zu sagen: Das hat nichts mit mir persönlich zu tun. Niemand will mich persönlich demütigen, sondern es geht ausschliesslich um das Eindämmen der Krankheit“ (Dario, Autist; zitiert aus: <https://ellasblog.de/>).Wenn es jedoch gar nicht geht, ist ein ärztliches Attest sinnvoll, das darauf hinweist. Allerdings sollte das wirklich nur die letzte Option in seltenen Ausnahmefällen sein. Unangenehm ist eine Maske schliesslich für alle Menschen, aber wir brauchen ja Massnahmen, um die Infektionen einzudämmen.

## 7. Analysieren

Sie Ihre Situation und Ihre Bedürfnisse –und suchen Sie nach ganz individuellen Lösungen. Für diejenigen betroffenen Kinder, die ganz besonders unter der fehlenden Vertrautheit des regelmässigen Schulbesuchs leiden, beschreibt ein Vater eine sehr schöne Idee: „Wir haben den Weg zur Schule mit der Kamera aufgenommen. So können wir den Film zeigen und etwas Vertrautes bieten. Danach können wir Wissenssendungen im Fernsehen anbieten. Danach dann den Weg zurück per Kamera. Wir hofften, dass das helfen würde“ (Thomas,zitiert aus: <https://ellasblog.de/>).

Auch für ähnliche Herausforderungen lassen sich mit einiger Überlegung oft sehr gute Strategien finden.Was bleibt, was kommt, was geht? –Ein persönlicher Ausblick Niemand kann wirklich wissen, wie sich die Situation entwickelt –das ist die große Herausforderung für alle Menschen, besonders aber für Menschen mit Autismus, die diese Sicherheit und Vorhersehbarkeit so dringend benötigen. Ängste und Sorgen werden auch für die kommende Zeit unser Leben begleiten. Es ist wichtig, rasch wieder mit suffizienter Hilfe zu beginnen, um die Betroffenen in ihren Nöten gut zu begleiten und bisher erzielte Behandlungserfolge nicht zu gefährden. Dazu ist es notwendig, auch finanzielle Unterstützung für Therapieinstitute und Hilfsvereine anzubieten, die sich, da sie meist keine finanziellen Rücklagen bilden dürfen, nun in einer dramatischen Situation befinden –wie so viele andere Betriebe auch. Es wird eine erhebliche Kraftanstrengung bedeuten, das Leben wieder „auf die Beine zu bringen“. Aber es ist eben notwendig, dabei nicht nur an die Industrie und andere große Unternehmen zu denken, sondern auch an all die Dienstleister, die die Lebensqualität von Menschen, auch Menschen mit Autismus,sicherstellen.Ja –wie wird unser Leben aussehen, wie kann es

gelingen? Die aktuellen Regeln mit Kontaktbeschränkung, Abstands-, Hygiene- und Schutzmassnahmen sind sicher richtig und notwendig. Aber – das lässt sich für ein paar Wochen oder auch Monate verkraften, nicht jedoch für mehrere Jahre. Menschen mit Autismus haben oft kein Problem mit der körperlichen Distanz zu anderen, die meisten anderen Leute aber leiden unter dieser Situation. Kleine Kinder benötigen die Möglichkeit, ihre Grosseltern zu besuchen, mit diesen zu spielen und von diesen in den Arm genommen zu werden. In der Kita müssen die Erzieher nicht selten den ihnen anvertrauten Kindern die Liebe ersetzen, die sie zu Hause nur unzureichend erhalten. Kinder müssen mit anderen Kindern spielen und dabei unbeschwert herumtollen, statt sich an auf den Boden geklebten Markierungen zu orientieren. Junge Menschen, die erfolgreich die Schule absolviert oder eine Ausbildung bzw. ein Studium geschafft haben, brauchen die Möglichkeit, diesen wichtigen Schritt in ihrem Leben zu feiern. Überhaupt erfordern besondere Lebenssituationen besondere Zusammenkünfte – Hochzeiten, Geburtstage, Begräbnisse. Alte Menschen schliesslich benötigen die Gelegenheit, sich ein letztes Mal von ihren Angehörigen zu verabschieden – statt wie bisher im Falle einer COVID-19-Erkrankung alleine oder bestenfalls mit einem letzten Blick in die Schutzbrille eines in Kunststoff gehüllten Wesens, das eher einem Marsmenschen ähnelt als einem Erdenbewohner, gehen zu müssen. Das alles ist nicht über Jahre zu machen, weil es Schaden anrichtet. Permanente Ängste und Gefühle der Bedrohung durch das Zusammensein mit anderen Menschen wären die Folge, Kindern würde vermittelt, dass jeder, der ihnen zu nah kommt, für sie eine Gefahr darstellt – wie soll da Vertrauen entstehen? Es müsste mühsam erlernt werden. Wir würden das psychische Wohlergehen einer ganzen Generation opfern, weil Menschen eben dafür geschaffen sind, sich nahe zu kommen. Auf der anderen Seite aber sehe ich durchaus auch solche Gewohnheiten unseres bisherigen Lebens, die diese Zeit möglicherweise nicht überdauern werden. Jeden fremden Menschen mit einem Handschlag zu begrüßen, noch dazu in Einrichtungen des Gesundheitswesens, wo man auch für andere eine Verantwortung trägt – das werden wir meiner Meinung nach für lange Zeit nicht mehr sehen, vielleicht nie mehr. Das wäre für viele Menschen mit Autismus keine so ganz schlechte Aussicht, und all die anderen werden ebenfalls Möglichkeiten finden, sich durch andere Rituale nett zu begrüßen. Ein Lächeln tut es eigentlich genauso gut und bringt andere nicht in Gefahr. Bussi hier, Bussi da unter Freunden – das wird wiederkommen, da bin ich mir sehr sicher. Aber vielleicht dann eher auf freiwilliger Basis und mit der Zusicherung, dass es auch in Ordnung ist, sich hier zu verweigern, statt, wie bisher bei vielen autistischen Menschen üblich, sich „steif“ zu machen, ungeschickt den Kopf auf irgendeine Seite (meist die falsche!) zu drehen, unbeholfen den Rücken des Gegenübers zu tätscheln und mit nur minimalem Abstand dem SmallTalk ausgeliefert zu sein. Auch diese Situation wird sich für Menschen mit Autismus künftig etwas entspannen, für all die anderen aber irgendwann wieder zum Ritual werden – und für die meisten Menschen ist das auch gut so. Körperkontakt ist gerade für Kinder dauerhaft nicht zu ersetzen, er vermittelt ihnen Trost, Wärme und Sicherheit. Zumindest den nicht-autistischen. Wenn wir diese Krise (hoffentlich bald!) irgendwann überstanden haben, wird die persönliche Begegnung wieder eine sehr große Rolle spielen. Das wird eine schwere Herausforderung werden für all diejenigen Menschen, die niemanden haben und die allein sind. Dann, wenn alle wieder nach draussen strömen, werden viele von ihnen verstärkt depressiv werden. Es ist daher wichtig, dass wir gerade dann, wenn alles wieder „normaler“ wird, schauen, dass auch wirklich alle Menschen mitkommen. Viele werden die Intensität der Begegnungen und die Geschwindigkeit im Alltag dann überfordern. Viele – auch viele Menschen mit Autismus. Gerade dann brauchen sie eine gute Unterstützung und Begleitung. Bleibt die Maske. Die wird eine Weile bleiben, weil sie einfach hilft. In der Klinik mache ich dabei interessante Erfahrungen: Die Kollegen beschreiben entsetzt ihre Unsicherheit, weil sie ihre Patienten nun gar nicht mehr wiedererkennen. Das ist etwas, das für viele autistische Menschen Alltag ist. Gesichtererkennung ist nicht unsere Stärke. Und diejenigen unter den

Kollegen, die therapeutisch arbeiten, wissen gar nicht, wie sie damit umgehen sollen, dass sie mit der Maske nun nicht mehr erkennen können, wie es ihren Patienten geht. Diese Schwierigkeit, für die ich selbst längst Lösungen entwickelt habe, fordert sie nun tatsächlich deutlich mehr als mich. Und manchmal habe ich das Gefühl, dass die Maske auch sonst ein gewisser „Gleichmacher“ ist, der die Menschen einander annähern kann. Wer braucht dann noch einen Lippenstift? Den sieht man ja ohnehin nicht mehr! Make-up ist nun unpraktisch, weil es beim Auf- und Absetzen der Maske so leicht verwischt. So hoffe ich insgeheim, dass durch diese Krise eine neue „Gleichrangigkeit“ entsteht. Wir sind alle gleichermassen bedroht, ob reich oder arm, ungeachtet unserer Ämter und gesellschaftlicher Stellungen. Das hat etwas Tröstliches. Da kann es nicht länger die Notwendigkeit von „Rangordnungen“ unter Menschen geben, wir stehen uns vielmehr auf Augenhöhe gegenüber, und wir alle sind auf andere angewiesen. Die Probleme anderer sind auch unsere. Ich hoffe, dass aus diesen Erkenntnissen eine neue Solidarität entstehen kann, von der wir alle profitieren. Vielleicht kann es dann auch gelingen, die Auffälligkeiten von Menschen mit Autismus künftig besser nachvollziehen zu können, weil man manches davon nun selbst erfahren hat. Kontaktarmut, Distanz zu anderen Menschen, Einsamkeit, Probleme bei der Erkennung der Gesichter und Emotionen anderer –was für andere Menschen nun eine riesige Herausforderung darstellt, ist für viele von uns tägliche Lebensrealität. Vielleicht gelingt es dadurch, ein besseres Verständnis für einander zu entwickeln, aufeinander zuzugehen und besser aufeinander zu achten.

Dr. Christine Preißmann, Ch.Preissmann@gmx.de

*Quelle: <https://autismus-institut.de>*