

Birke Opitz-Kittel ist Autistin – und Mutter von fünf Kindern. Doch wie gelingt ihr Alltag? Wie hat sie gelernt, mit dem Trubel in einer Großfamilie umzugehen? Good Health sprach mit ihr



Bin ich eine gute Mama? Eine Frage, die sich normale Mütter nur hin und wieder stellen, beschäftigt Birke Opitz-Kittel jeden Tag. Wenn ihre Tochter wegen Liebeskummer weint, hat sie nicht das Bedürfnis, sie in den Arm zu nehmen und sie zu trösten. Warum? Sie versteht einfach nicht, woher die Tränen stammen. Die ersten Schul-Auftritte ihrer fünf Kinder hat sie verpasst. Weil sie Menschenmassen lieber meidet. Macht sie das zu einer schlechten Mutter? Erst mit 37 Jahren bekommt sie eine Antwort mit einer Diagnose, die ihr hilft, sich selbst besser zu verstehen: Sie ist Autistin, nimmt Vieles anders wahr als ihre Mitmenschen: „Wir Autisten haben ein ganz anderes Betriebssystem, wir sind mit Gefühlen oft überfordert, weil wir sie nicht richtig einordnen können“, so Opitz-Kittel.

Der Alltag als Reizüberflutung

„Ich habe das Leben an sich immer schon als sehr schwierig empfunden“, erklärt sie. „Ein geregelter Tagesablauf und möglichst wenig Interaktion mit anderen waren immer besonders wichtig.“ Und trotzdem hat sie sich, als sie mit 20 Jahren schwanger wurde, nicht gegen das Kind entschieden. Denn sie hat sich ein Zuhause gewünscht. Doch wie kann eine Mutter ihren Kindern die Welt zeigen, wenn bereits jeder Schritt vor die Tür dieses Zuhauses zur Extrem-Situation wird? Es gibt Dinge, die sie gern tut, zum Beispiel mit ihren Kindern ins Kino zu gehen. „Aber dann gibt es tatsächlich Tage, da schaffe ich selbst das nicht und bin von mir enttäuscht.“ Doch warum? Wie fühlt sich genau das für eine Autistin an? Wenn sie auf Unbekanntes trifft, führt dies zu einer Art Überreizung. „Es fängt schon so an, dass ich starke Kopfschmerzen bekomme und nichts mehr hören kann. Alles verschwimmt,

ich erstarre“, erklärt sie. Im schlimmsten Fall führt das dazu, dass sie zusammenbricht. Dann gibt es Tage, während derer sie sich im Schlafzimmer verkriecht und keinen einzigen Reiz mehr erträgt. Und vor der Tür warten fünf Kinder und ein Ehemann...

Wenn dich Kinder an die Hand nehmen

Es ist ein Lernprozess. Die Gefühle, Wünsche, Sorgen ihrer Kinder sind wie Mathematik. Was für jede Mutter letztlich selbstverständlich ist, bearbeitet Birke wie eine sehr komplexe Formel aus Ursachen und Wirkungen. „Heute bin ich verständnisvoller gegenüber meinen Kindern. Ich habe viele Erziehungsratgeber gelesen und andere Mütter beobachtet – mittlerweile weiß ich meistens, was sich meine Kinder wünschen.“ Doch auch heute noch liegt sie bisweilen daneben. In dem Fall signalisieren die Kinder ihr direkt, was sie benötigen: „Mama, kannst du mich bitte mal in den Arm nehmen? Das brauche ich jetzt!“ Ihr Sohn Jonas ist ebenfalls Autist. „Durch meine eigenen Einschränkungen ist es für mich leichter, zu verstehen wie es ihm geht“, sagt sie. „Wenn er in Duftkerzen beißt, schimpfe ich nicht wie andere Mütter mit ihm. Ich kann ihn sogar verstehen! Er will einfach nur den Geschmack der Kerze herausfinden, das ist doch klar.“ Autisten lassen sich nicht einfach manipulieren. Viel wichtiger ist es, in der Therapie zu erkennen, wie die eigenen Handlungen bei anderen Menschen ankommen, da ist sich Birke sicher. Ihre Rolle als Mutter hat ihr bei diesen Schritten geholfen. Denn ihre Familie gab ihr einen strukturierten Ablauf. „Ich habe so viel von meinen Kindern gelernt. Meine Kinder haben mir dabei geholfen, ein Stück von der Welt zu verstehen.“ Sie würde gern verreisen, weil sie an sich sehr neugierig

sei. Und doch hält sie ihre Angst vor Neuem, die Angst vor Unbekanntem, vor der Lautstärke der Welt, ab. „In diesen Momenten bin ich froh, dass meine Kinder all das erleben können. Es ist fast so, als wäre ich dabei gewesen. Und ich habe auch das Gefühl, dass all das meine Töchter selbstbewusster, reflektierter und sozialer gemacht hat. Sie unterstützen mich, wo sie nur können. Ich bin so stolz auf sie.“

Warum Autisten gute Eltern sind

Um anderen Betroffenen zu zeigen, dass sie nicht allein sind, leitet die 45-Jährige ehrenamtlich Selbsthilfegruppen für Autisten: „Jeder Autist ist anders. Viele können ihre Gefühle nur schwer einordnen oder sind schnell mit Fremdem überfordert. Das schlimmste Vorurteil ist, dass wir mangelnde Empathie hätten. Das ist falsch“, erklärt sie. Denn diese Empathie, das kaum sichtbare Band zwischen Eltern und ihren Kindern existiert – auch zwischen Autisten. Die Beziehung zwischen Birke und ihren Kindern ist besonders. Besonders intensiv. Besonders tiefgründig. Und auch besonders liebevoll. Für manche nur schwer erkennbar, wird diese Liebe innerhalb der Familie gelebt. „Viele Autisten können sich sehr stark auf eine Sache konzentrieren – dabei lassen sie sich nicht durch andere Sachen ablenken. Wenn der Fokus auf dem Kind liegt – ist das nicht das Beste, was einem Kind passieren kann?“



Buchtipp

„Mama lernt Liebe“,
Birke Opitz-Kittel,
mvv Verlag, 208 S.,
Taschenbuch, 16,99 €

WENN EINE MUTTER

*lernen muss, ihre
Kinder zu lieben*

„Es gibt viel mehr AUTISTEN unter uns als wir denken“

INTERVIEW



PROF. DR. LEONHARD SCHILBACH

Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie ist als Oberarzt und Leiter der Ambulanz für Störungen der sozialen Interaktion & Autismus im Erwachsenenalter am LVR-Klinikum Düsseldorf tätig

Woran wir sie erkennen und wie eine gute Kommunikation gelingt, darüber sprach Good Health mit Prof. Dr. Leonhard Schilbach



rung zeigt sich anhand von qualitativen Beeinträchtigungen der sozialen Interaktion und Kommunikation und an stereotypen, repetitiven Verhaltensweisen.

Was genau bedeutet das?

Störung der sozialen Interaktion meint letzten Endes die Schwierigkeit, sich intuitiv in andere Menschen hineinzuversetzen. Autisten können anderen Menschen nicht am Gesicht ablesen, wie es ihnen geht, was sie gerade beschäftigt. Störungen der Kommunikation hingegen bedeutet, dass Menschen mit Autismus Schwierigkeiten haben, nonverbal und verbal sozial vermittelte Signale zu verstehen. Und es bestehen Probleme beim Verstehen von Ironie und Redewendungen sowie von Blickkontakt und anderen Gesten.

Inwiefern?

Zwischen den Zeilen zu lesen oder Ironie zu verstehen, ist für Menschen mit Autismus nur schwer möglich bzw. muss mühsam gelernt werden und gelingt auch dann nicht immer. Menschen mit Autismus haben die Neigung, zum Beispiel Gesagtes wortwörtlich zu verstehen, was oftmals zu Mißverständnissen führen kann. Auch Körperberührungen mögen viele Autisten nicht. Noch dazu haben Menschen mit Autismus bestimmte Interessen, beschäftigen sich sehr gern wiederholt mit bestimmten Themen, können sich da richtig reinvertiefen und die Welt um sich herum vergessen.

Aber das ist ja gar nicht so viel Schlimmes...

Stimmt, insgesamt klingt das erst mal nach gar nicht so viel, aber um im Leben zurecht zu kommen, sind soziale Kompetenzen unerlässlich und von überragender Bedeutung. Dementsprechend stellt Autismus eine gravierende Beeinträchtigung dar und wird deshalb auch als seelische Behinderung anerkannt. Menschen mit Autismus werden auch von anderen Personen ohne Autismus als „anders“ erkannt. Und wenn dann nicht bekannt ist, dass es sich dabei um Autismus handelt, kommt es zu vielen Missverständnissen und Problemen, die in Kenntnis der Diagnose umgangen werden könnten.

Warum gibt es diese verschiedenen Schweregrade und wie unterscheiden sie sich?

Früher hat man vor allem zwischen dem Asperger-Syndrom und dem frühkindlichen Autismus unterschieden. Heute sprechen wir von einer Autismus-Spektrum-Störung, die diese Kategorien mit einschließt. Das bedeutet, dass es ein Kontinuum an autistischen Ausprägungen gibt, die im Übrigen auch in der Normalbevölkerung vorhanden sind.

Wirklich?

Ja, wir alle haben zu einem gewissen Grad autistische Züge, aber bei jedem sind sie unterschiedlich stark ausgeprägt. Bei Per-

sonen mit Autismusdiagnose sind diese dann deutlich stärker ausgeprägt als bei den meisten anderen Personen. Auch bei Personen ohne Autismusdiagnose steht der unterschiedliche Grad der autistischen Persönlichkeitszüge im Zusammenhang mit bestimmten Stärken. So lässt sich zeigen, dass Personen, die Mathematik und Physik studieren, im Durchschnitt stärkere autistische Persönlichkeitszüge aufweisen als Personen, die ein Studium der Sozialwissenschaften absolvieren.

Wo liegen die Ursachen?

Das ist eine schwierige Frage, die noch nicht vollständig geklärt ist. Wir Mediziner gehen davon aus, dass es sich um eine neurogenetische Entwicklungsstörung handelt – Autismus ist also in nicht unerheblichem Maße erblich. Wenn Sie zum Beispiel in einer Familie ein Kind haben mit der Diagnose Autismus, dann liegt die Wahrscheinlichkeit, dass das nächste Kind in dieser Familie Autismus hat, bei 20 Prozent, was viel häufiger ist als die Wahrscheinlichkeit in der Gesamtbevölkerung. Wir wissen auch, dass die Hirnentwicklung von Menschen mit Autismus anders verläuft – das Gehirn wächst in der Kindheit schneller als bei anderen Kindern ohne Autismus. Und noch dazu gibt es bestimmte Bereiche im Gehirn, deren Aktivität anders sind, als bei Personen ohne Autismus.

Was genau bedeutet das?

Studien zeigen, dass Menschen mit Autismus auf bestimmte visuelle Reize anders reagieren als nicht-autistische Menschen. Menschen ohne Autismus reagieren sehr sensitiv darauf, ob sie von anderen Personen angeguckt werden. Das findet seine Entsprechung auf der Hirnebene, wo auch die Blickdauer des Angegucktwerdens registriert wird. Bei Autisten ist das nicht der Fall.

Wo genau sind Unterschiede im Gehirn erkennbar?

Zum einen finden sich Unterschiede der Aktivität im Frontallhirn bei sozialen Reizen, aber auch in der so genannten Sehrinde gibt es Unterschiede. So nehmen autistische Menschen Details besser wahr als andere Menschen und können mehrere Sinnesreize gleichzeitig wahrnehmen. Dies scheint im Zusammenhang zu stehen mit geringeren Konzentratio-

„Wir ALLE haben autistische Züge – aber bei jedem sind sie unterschiedlich stark ausgeprägt“

nen des Botenstoffs GABA, der die Aktivität des Gehirns hemmt. Das heißt, dass das Gehirn von Menschen mit Autisten in manchen Bereichen aktiver ist bei Personen ohne Autismus, was zu ihrer detailreichen Wahrnehmung beitragen könnte.

Wo kommt es noch zur

Reizüberflutung?

Menschen mit Autismus sind häufig empfindlicher für Sinnesreize als andere Menschen. Dies kommt neben dem Sehen auch beim Hörsinn vor, was die Arbeit in einem Großraumbüro für Menschen mit Autismus unerträglich machen kann. Für Menschen mit Autismus scheint es außerdem schwierig zu sein, verschiedene Sinnesmodalitäten miteinander zu verbinden, sodass ein Gesamteindruck entsteht.

Warum bleibt Autismus trotz dieser Symptome oft unerkannt?

Bei Betroffenen, deren Intelligenz normal oder überdurchschnittlich ist, führt Autismus nicht immer zu derartig gravierenden Problemen, dass bereits im Kindes- oder Jugendalter eine Ärztin aufgesucht wird. Auch sind die sozialen Anforderungen in der Schule möglicherweise noch nicht so stark ausgeprägt wie später im Leben. Das heißt, psychische Dekompensationen entstehen häufig erst später in Übergangsphasen, z.B. beim Wechsel an die Universität. Oft kommt es dann auch psychischen Begleiterkrankungen.

Was sind typische Begleitprobleme der Erkrankung?

Zum einen die eben genannten Depressionen. Sie sind die häufigste Begleiterkrankung bei Erwachsenen mit Autismus. Studien zeigen, dass die Hälfte aller Menschen mit hochfunktionalem Autismus an Depressionen leidet. Die Suizid-

rate ist bei dieser Gruppe von Personen auch neunmal so hoch wie in der Normalbevölkerung. Das ist katastrophal, weil Menschen mit Autismus genau die gleichen Möglichkeiten haben sollten, ihre Fähigkeiten trotz der sozialen Beeinträchtigungen einzubringen. Auch lassen sich Depressionen bei Personen mit Autismus genauso gut behandeln wie bei anderen.

Wie lässt sich Autismus behandeln?

Es gibt keine medikamentöse Behandlung für Autismus. Außerdem gehen wir prinzipiell davon aus, dass Autismus nicht in gleichem Maße behandelbar ist und behandelt werden muss, wie andere psychische Erkrankungen. Autismus macht ja den Kern der Person aus und beinhaltet auch viele Stärken, die wir gar nicht behandeln wollen. Gleichwohl können Erwachsene mit hochfunktionalem Autismus von einer Verhaltenstherapie profitieren, in der sie lernen können, mit sozialen Situationen besser umzugehen. Wir wissen außerdem, dass auch Gruppentherapien hilfreich sind; am besten in Gruppen, in denen nur Personen mit Autismus zugegen sind. In einer solchen Gruppe sind dann interessanterweise die sozialen Interaktionen viel weniger schwierig als sonst im Alltag.

Und was kann ich als Nicht-Autist tun? Wie kommuniziere ich am rücksichtsvollsten?

In der Kommunikation ist es immer wichtig, sich möglichst gut auf das Gegenüber einzustellen. Bei Personen mit Autismus kann es hilfreich sein, sehr klar und direkt zu kommunizieren, keine Redewendungen oder Ironie zu benutzen. Wichtig ist auch, dass Sie sich nicht auf die nonverbale Kommunikation verlassen. Achten Sie auf eine sehr explizite Sprache. Bei Personen mit Autismus müssen Sie hierbei viel weniger die Sorge haben, dass dies falsch oder als zu direkt empfunden wird. Vermeiden Sie außerdem Small-Talk! Dies wird von Personen mit Autismus nicht gemocht, weil sie den Sinn dieser Gespräche nicht verstehen. Insgesamt ist mein Eindruck oftmals so, dass man sich mit Personen mit Autismus wunderbar inhaltlich unterhalten kann und dies in vielerlei Hinsicht viel effizienter als mit Personen ohne Autismus. Hier können die Nicht-Autisten etwas von den Autisten lernen! 📖

TEXT SVENJA EBERT FOTO BIRKE OPITZ-KITTEL; ANDREAS MÜLLER/PR