

KOMMENTAR



Besuch bei
Selbsthilfegruppe
ist enorm wertvoll

Von Lena Kapp
lena.kapp@vrm.de

Der Besuch bei einer Autismus-Selbsthilfegruppe ist wertvoll. Als nicht-autistische Person die Möglichkeit zu erhalten, bei einem Treffen dabei sein zu dürfen: Es setzt viel Vertrauen der Betroffenen voraus. Zu beobachten, die Stimmung auf sich wirken zu lassen, dabei kein Störfaktor für die Gruppendynamik zu sein: Dafür muss man voll da sein. Konzentriert und dennoch zurückhaltend. Menschen, die im Autismus-Spektrum verortet sind, sind spannende Gesprächspartner. Menschen, die gehört werden möchten. Deren Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen sollten ernst genommen und sichtbar sein. Aus diesem Grund ist es so wichtig, hinzuhören. Dabei Grenzen einzuhalten. Aufmerksamkeit für das Thema Autismus zu generieren, Betroffene selbst zu Wort kommen zu lassen. Um Vorurteile abzubauen, ein Gespür für diese beeindruckenden Menschen zu bekommen. Aus diesem Grund ist es angebracht, den Weltautismustag bewusst wahrzunehmen, sich zu informieren. Eines ist bemerkenswert: In der Autismus-Selbsthilfegruppe wird unheimlich viel gelacht, es herrscht Herzlichkeit und Offenheit. Obwohl es um zahlreiche Herausforderungen geht. Solche Räume zu schaffen, ist enorm wichtig. Räume, in denen Menschen so sein können, wie sie sind.



Autistinnen und Autisten haben ein „anderes Betriebssystem“ als andere Menschen. Der Besuch bei einer Autismus-Selbsthilfegruppe in Ingelheim gibt beeindruckende Einblicke in die Gedanken, Sorgen und Herausforderungen von Betroffenen.
Foto: is1003 - stock.adobe

Zwischen Verletzlichkeit und Humor

Am 2. April ist Weltautismustag: Ein Besuch in der Selbsthilfegruppe für Autisten in Ingelheim

Von Lena Kapp

RHEINHESSEN. Ein Freitagabend Ende März im Ingelheimer Mehrgenerationenhaus. Die Fenster im Raum sind geöffnet, es weht eine leichte Brise herein, das Licht ist angenehm gedimmt. Draußen ist es mittlerweile dunkel. Nach und nach werden Stühle in einen Stuhlkreis gestellt. „Es ist wichtig, dass einige Personen hier genau wissen, wo sie sitzen. Ihren Platz haben sie schon immer“, erklärt ein Mann mit ansteckendem Lachen. An diesem Abend trifft sich die Selbsthilfegruppe für über 30-Jährige von „Autismus Rheinhessen“. Einem weit über die Region bekannten Verein. Zu diesem Verein gehört die Gruppe, die unsere Autorin an diesem Abend kennenlernen darf.

In kurzen Abständen kommen die Teilnehmer in den Raum, grüßen freundlich, stellen sich teilweise vor. Manche kommen zu jeder Sitzung, andere seltener. In diesem geschützten Raum gilt: Keine Wertung, jede und jeder erzählt so viel, wie er oder sie möchte. Manche hören nur zu. Nachfragen sind okay, auf Antworten zu drängen nicht.

„Hat jemand ein drängendes Thema? Etwas, was er loswerden möchte? Weshalb er extra hergekommen ist?“, eröffnet ein Gruppenleiter, selbst autistisch, die Runde. Zunächst Stille. „Also gut, dann starte ich“, führt er fort. Diese Woche sei eine „enorme Achterbahnfahrt“ gewesen, inklusive Zusammenbruch auf der Arbeit. Der Hintergrund: Er darf autonom arbeiten. „Das ist ein riesiges Problem“, fügt er hinzu. In der Runde nicken zwei wissend, andere haben den Blick auf den Boden gerichtet, wieder andere blicken den Berichteten gespannt an – alle hören zu.

Agilität und Spontanität? Für Autisten „ein Graus“

Er habe auf seiner Arbeit mit Menschen zu tun, die eine andere Vorstellung von Terminwahrnehmung haben. Für sie sei es meist kein größeres Problem, Termine kurzfristig zu verschieben, abzusagen, anders zu strukturieren. „Für einen Autisten ist es das aber“, erklärt er. Agilität und Spontanität? Sie seien „ein Graus“. Die Zeit bis zu dem ausgemachten

Termin? Ebenfalls schwierig. Bis zum eigentlichen Termin sei dieser schon im Voraus lebensbestimmend.

Dann also durch die modernen Arbeitsstrukturen und Flexibilität in dieser Woche der „Meltdown“ (ein Meltdown ist ein psychischer Ausnahmezustand, in den autistische Menschen geraten können, wenn es zu einer Reizüberflutung kommt, *Anm. d. Red.*). Mitten in der Teamsitzung auf der Arbeit. Ein Raunen geht durch die Gruppe, vereinzelt hört man ein „Oh!“. Andere Teilnehmer nicken. Hier können Menschen nachempfinden, was gemeint ist, kennen den Zustand. Das ist sofort spürbar. Die Kolleginnen und Kollegen seien erschrocken gewesen. Allerdings brachte die Situation auch etwas Positives mit sich: Nun gebe es einmal pro Woche einen halbstündigen Austausch mit einer Person auf der Arbeit, die sich um die Bedürfnisse und Probleme des Autisten kümmert. „Wie toll!“, „Was für eine Traumvorstellung!“, „Perfekt!“, heißt es aus der Runde.

Dies beweise Achtsamkeit und den Willen seitens des Arbeitgebers, sich wirklich mit Autismus auseinanderzusetzen, merkt eine Teilnehmerin mittleren Alters an. Eine andere erklärt, Autismus werde im Arbeitsumfeld oftmals als Problem wahrgenommen. Auch wenn man sich öffne, falle es schwer, mit anderen darüber zu sprechen. Sie nehme oft eine Hemmung seitens ihres Umfeldes wahr, sagt sie. Probleme habe sie im Arbeitskontext beispielsweise in Projektgruppen, in denen sie nicht alle Mitglieder kennt und in denen Aufgaben noch nicht genau definiert sind.

Sie denkt kurz nach, fügt dann hinzu: „Wenn ich vorher besser Bescheid wüsste, mich auf bestimmte Mechanismen einstellen könnte, wäre es für mich einfacher. Dann würde ich damit nicht so viele Ängste verbinden.“ Autistische Menschen, fügt ein anderes Gruppenmitglied hinzu,

haben eine komplett andere Art der Wahrnehmung. In diese können sich neurotypische Menschen (Menschen, die keine neurologischen Auffälligkeiten aufweisen, *Anm. d. Red.*) nicht hineinversetzen.

Inklusion, ist sich die Gruppe sicher, können Menschen, die sich im autistischen Spektrum befinden, nicht leisten. „Wir können versuchen, uns zu integrieren.“ Die Inklusion aber müsse von anderer Seite aus kommen. „Es braucht Menschen, die uns fragen, was wir brauchen, die Interesse an uns und an guten Bedingungen für uns haben“, heißt es aus der Gruppe.

In der Öffentlichkeit lieber blind statt autistisch

Und dann berichtet ein Mitglied der Runde von seinem Plan für eine anstehende Geschäftsreise, die er mit der Bahn machen möchte. Nach Kassel soll es gehen. Für die Fahrt überlege er, sich eine Brille, eine Armbinde und einen Blindenstock zu organisieren. „Weil ich mich als blinder Mensch viel sicherer fühlen würde, da ich dann eine sichtbare Behinderung hätte.“ Ohne ein schlechtes Gefühl könne er dann den Schaffner mehrfach fragen, ob der Zug auch wirklich nach Kassel fährt, ob das hier alles richtig ist, ob

man sicher ist, dass dies hier das richtige Abteil und der gebuchte Sitzplatz ist. In solchen Situationen, in denen er viel nachfragen muss, fühle er sich „doof“, wie er beschreibt. Wenn man dies alles einfach so fragen würde, könnte das Gegenüber denken: „Was ist das jetzt für ein nerviger Mensch?“

Nach dieser Geschichte wird ein Gruppenteilnehmer direkt angesprochen. Ob es etwas Neues gebe. Er sagt, es sei viel los. Ihn beschäftige derzeit sowohl Privates als auch Berufliches. Nach und nach wird deutlich, dass es um eine schwierige Situation in seiner Nachbarschaft geht. Aus diesem Grund fühle er sich sehr aufgewühlt, befasse sich am laufenden Band mit dem herrschenden Konflikt. Ständig überlege er, wie er diese schwierige Situation beenden könne, wie eine angenehme Gesprächssituation erzeugt werden könnte. Eine Situation, in der ihm zugehört werde, kein „Gewusel“ ihn stören könnte. Zunächst hört die Gruppe zu, stellt dann einige Rückfragen. Er habe schon überlegt, einen Zettel oder Brief an seine Nachbarn zu adressieren, um seine Situation verständlicher zu machen.

„Das ist eine gute Idee“, heißt es aus der Gruppe. Dies sei ein

guter Weg, um sortiert und ohne Aufregung wichtige Punkte schildern zu können. Eine Teilnehmerin erklärt, sie lasse beispielsweise über jede E-Mail noch einmal jemanden, meistens ihren Mann, drüberlesen. Probleme also anzusprechen. Auch wenn sie mittlerweile geübt darin sei: „Vielleicht überlese ich eine Tonalität, die ich so gar nicht herüberbringen möchte“, schildert sie. Wichtig sei es, Dinge herauszulassen. Sich nicht mit ihnen zu quälen. Probleme also anzusprechen. „Wir wollen Dinge gerne am richtigen Platz sehen, es muss sortiert und richtig sein“, beschreibt es eine Teilnehmerin. Erneut viel Zustimmung aus der Gruppe.

Oft werde es so interpretiert, als wolle man recht haben, sagt eine Teilnehmerin. Dies werde oft falsch wahrgenommen. Hieraus entstehe das Gefühl, nicht richtig ernst genommen und missverstanden zu werden. „Das schmerzt und kann sehr verletzend sein“, fügt sie hinzu. Um nicht anzuecken, sich möglichst unauffällig zu verhalten, beherrschen viele Autisten das „Masking“ (engl. Maskieren, *Anm. d. Red.*) nahezu perfekt. Hierbei werden autistische Verhaltensweisen bewusst oder unbewusst unterdrückt. Dieser Mechanismus kann für Menschen im Autismuspektrum sehr anstrengend sein.

Ja, es sind schwierige Themen, die die Gruppe an diesem Freitagabend beschäftigen. Wer jedoch auf die Idee kommt, dass es hier nur Bierernst zugeht, kein Platz für Humor ist, der ist auf dem Holzweg. Es wird viel gelacht, es wird augenzwinkernd über eine perfekte Welt gesprochen, in der alle Autisten sind. Es geht um gegenseitige Hilfestellungen, um Ideen, Vorschläge, Beziehungen. Um Therapieansätze, Unwohlsein und: um gemeinsame Zeit mit Menschen, bei denen man so sein kann, wie man nun mal ist.

► KOMMENTAR

Anm. d. Red.: In diesem Text werden die Namen der Teilnehmenden, wie im Voraus mit den Gruppenmitgliedern besprochen, nicht genannt.

Planungen für letzten Abschnitt laufen

Teil der Pendler-Radroute Mainz-Bingen bereits fertig / Fehlendes Stück bis nach Mainz ist nun dran

Von Gerd Plachetka

RHEINHESSEN. Die Pendler-Radroute Mainz-Bingen (PRR) ist eine von acht geplanten Strecken in Rheinland-Pfalz. Sie gilt als Pilotprojekt und soll ganz in diesem Sinne landesweite Strahlkraft haben. Das Landesverkehrsministerium hatte das Ziel ausgerufen: Mit dem Rad attraktiv durch das Land zu fahren – sowohl in der Freizeit, aber auch auf dem täglichen Weg zur Arbeit und zur Schule. Dafür wurde eine einheitliche wegweisende PRR-Beschilderung in Rheinland-Pfalz mit einem entsprechenden Logo geschaffen. Den aktuellen Sachstand zum rheinhessischen Pilotprojekt hat die städtische Radfahrbeauftragte Franziska Voigt im Ortsbeirat Mainz-Mombach vorgestellt. Denn der noch fehlende Abschnitt vom Kreis Mainz-Bingen in die Landeshauptstadt muss noch umgesetzt werden.

Eine Machbarkeitsstudie, die aus dem Jahr 2016 stammt, will attraktive Radrouten aufbauen. Die geplanten Strecken sollen das eher ländlich geprägte Bundesland erfassen und dabei ihr hohes Nutzungspotenzial ausschöpfen. Ein externes Planungsbüro hatte für das Rheinhessen-Modell die mögliche Trassenführung und ihre Varianten zwischen Mainz und Bingen untersucht. Die Federführung des Projektes hat der Landesbetrieb Mobilität (LBM) übernommen, der in enger Abstimmung bei Entwicklung, Planung und Umsetzung mit den Kommunen und der Landwirtschaft zusammenarbeitet. Die herausfordernden und vielfältigen Aufgaben seien deshalb bei der zentralen Fachbehörde gut angesiedelt, so Voigt. Weil Handlungsspielräume auf kommunaler Ebene behandelt würden und ständig wechselnde Zuständigkeiten auf der gesamten Strecke koordiniert werden müssen.

Für die PRR sollen möglichst vorhandene Infrastrukturen genutzt werden, um direkte Radverbindungen sicher und

zügig befahren zu können. Dabei wurde auf diverse Kriterien geachtet wie eine Mindestwegbreite, geringe Anstiege oder ein guter Belag der Radstrecke. Möglichst wenigen Nutzungskonflikten zu begegnen, war das erklärte Ziel. Auf dieser Grundlage ist anschließend die optionierte Trassenempfehlung ausgesprochen worden und so konnte bereits der Abschnitt vom Binger Hauptbahnhof bis zum Haltepunkt Ingelheim-Heidesheim fertiggestellt und eröffnet werden. Die Bauzeit für die 18 Kilometer lange Strecke betrug zirka vier Jahre und die Kosten beliefen sich auf rund zwei Millionen Euro. Bis zum Mainzer Hauptbahnhof werden nun weitere zwölf Kilometer Radweg dazukommen. Von deren Ausgestaltung berichtete Voigt.

Fahrradstraße ohne Wegfall von Parkplätzen geplant

Eine weitere Herausforderung für den letzten Abschnitt sei es weiterhin, den Radverkehr im Bestand zu erhalten und auf die PRR anzupassen. Die Radbeauftragte erläuterte am Beispiel des letzten Abschnitts vor dem Mainzer Bahnhof im Bereich Kaiser-Karl-Ring die innerstädtische Situation. Hier gebe es auf dem begrüntem Radweg einige Ampeln. Auch hier werde es eine Anpassung für den Radfahrer geben. In einem Abschnitt ist auch eine Fahrradstraße geplant, wobei dabei keine Parkplätze entfallen sollen, betont Voigt.

Aber zunächst gelte es von Budenheim kommend durch Mombach zu planen. Eine bestehende Ampel vor dem Ortseingang bei der Straßenquerung soll beschleunigend für Radfahrer automatisiert geschaltet werden. Die Streckenführung nahe des Mombacher Lemmchen-Schulzentrums über den Kreisel und durch die Hauptstraße gelte es noch genauer zu beleuchten. Einige Mitglieder des Ortsbeirats sehen hier einen Interessenskonflikt, der noch erörtert werden müsse.



„Mein Autismus ist großartig“ steht in Englisch auf dem Plakat. Viele Autisten wünschen sich mehr Sichtbarkeit für ihre Anliegen, Bedürfnisse und Herausforderungen.
Foto: dpa