

Einleitung

1. Frage: Warum gibt es dieses Buch?

»Tim ist so, wie er ist. Wir können das nicht ändern. Wir müssen einfach das Beste daraus machen und versuchen zu gucken, dass er so glücklich wie möglich ist und dass er ein so gutes Leben hat, wie wir das nur einfach schaffen können« (Schirmer & Alexander, 2015, S.105f.), schreibt die Mutter eines Sohnes im Autismus-Spektrum.

Was wünschen sich Eltern für ihre Kinder? Lehrer¹ für ihre Schüler? Häufig wird es ein glückliches oder zufriedenes Leben sein. Aber begleiten wir auch Menschen im Autismus-Spektrum mit dieser Zielsetzung? Richten wir unsere Bemühungen danach aus, dass sie glücklich und zufrieden sind?

Allzu lange wurde der Fokus ganz ausschließlich auf ihre Schwierigkeiten gelegt oder sind komorbide Störungen behandelt worden. Man ist davon ausgegangen, der Schlüssel zu einem gelingenden Leben bestünde darin, zu fördern und Schwächen auszugleichen. Das ist ohne Frage auch wichtig. Doch es reicht nicht.

Letztlich versuchen alle Menschen, ein Leben zu führen, das gut für sie ist. So fühlen sie sich wohl. Emotionales Wohlbefinden ist nicht nur Lebensqualität. Es hat auch positiven Einfluss auf Gedanken, Handlungen und Lernfähigkeit (Kandel, 2018, S.114). Glückliche Menschen sind gesünder, leben länger, können Stress besser bewältigen, flexibler denken und sich sozialer verhalten (Bucher, 2009, S.136ff.).

Ein gutes Leben ist eines in Übereinstimmung mit den eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen. Menschen im Autismus-Spektrum sind im Allgemeinen in vielen Bereichen ihres Lebens stärker fremdbestimmt als Neurotypische². Das beginnt mit der Wahl der Schule und reicht bis zu dem Ort, an dem sie als Erwachsene wohnen.

1 Aus Gründen der besten Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet, auch wenn beide Geschlechter gemeint sind.

2 Als *neurotypisch* werden Menschen bezeichnet, die nicht im Autismus-Spektrum sind.

Die Gefahr, dass ihre Lebensbegleiter bei Entscheidungen von ihren eigenen Empfindungen ausgehen, ist groß. So kann es zu Fremdnormierungen kommen, die die Lebensqualität des Menschen im Autismus-Spektrum beeinträchtigen, wenn diese nämlich ganz andere Bedürfnisse hätten. Nicht immer können Menschen im Autismus-Spektrum mitteilen, was sie sich wünschen und oft lassen sich ihre Wünsche auch nicht erfüllen. Und manchmal kennen sie ihre eigenen Vorlieben auch gar nicht.

Ein Ziel der Lebensbegleitung von Menschen im Autismus-Spektrum muss deshalb darin bestehen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse kennenlernen und erkennen, was ihnen guttut. Sie sollten sich ein Leben so einrichten können, dass ihre Stärken zum Tragen kommen und sie nicht vor allem an ihren Schwierigkeiten gemessen werden. Unnötige psychosoziale Belastungen müssen reduziert und wenn möglich vermieden werden. Menschen im Autismus-Spektrum brauchen oft Hilfe dabei, erstrebenswerte Lebensperspektiven zu entwickeln und aufrechtzuerhalten. Dies ist auch ein Aspekt von »Chancengleichheit« (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991, S. 394).

Doch wie sieht ein lebenswertes Leben für Menschen im Autismus-Spektrum überhaupt aus? Brauchen sie andere, besondere Umstände, damit es gelingt? Wie genau kann man sie als Lebensbegleiter gut unterstützen?

Menschen im Autismus-Spektrum wünschen sich, wie anderen Menschen auch, scheinbar banale Dinge für ihr Lebensglück: Wertschätzung, befriedigende soziale Beziehungen, Arbeit, Gesundheit und möglichst selbstbestimmtes Wohnen.

Die Vorstellungen von einem zufriedenen Leben sind in unterschiedlichen Lebensabschnitten verschieden. Viele Jugendliche im Autismus-Spektrum wollen sich anpassen, unauffällig und wie alle anderen sein. Im Erwachsenenalter hingegen reift in ihnen oft die Erkenntnis, dass das eine übermäßige Anstrengung darstellt und sie suchen ein Lebensmodell, das zu ihnen passt. Sie wollen ihren eigenen Bedürfnissen folgen.

In diesem Buch werden Anregungen für die Unterstützung von Menschen im Autismus-Spektrum gegeben, damit diese ein möglichst gutes, zufriedenes Leben mit vielen glücklichen Momenten führen können. Ohne Zweifel wird das immer individuell bestimmt werden müssen, denn Menschen im Autismus-Spektrum sind so verschieden, wie Menschen eben verschieden sind.

Deshalb sollten Sie auch keine Rezepte erwarten. Ich kann nur zum Nachdenken anregen. Es ist nicht einmal mein Ziel, dass Sie als Leser mit allem einverstanden sind, was ich schreibe.

Zum einen glaube ich nicht, dass es nur eine Wahrheit gibt. Ganz unterschiedliche Sichtweisen können wahr sein. Ich präsentiere hier meine.

Zum anderen müssen Sie darüber nachgedacht haben und ich hoffe, Sie finden im Ergebnis Ihrer Überlegungen bessere Wege als die, die ich vorschlagen habe.

Im ersten, kurzen Kapitel wird in das Thema *Glück und Zufriedenheit* eingeführt. Auf dieser Grundlage werden einige Ausführungen, die sich speziell auf Menschen im Autismus-Spektrum beziehen, vielleicht besser verständlich sein.

Im zweiten Kapitel geht es um den Autismus im Zusammenhang mit Glück und Zufriedenheit. Gibt es spezielle Widerstände, die diese Menschen überwinden müssen, um glücklich zu sein? Können sie überhaupt Glück und Zufriedenheit empfinden? Das sind zwei der Fragen, die in diesem Kapitel beantwortet werden sollen.

Im dritten Kapitel dann werden – ausgehend vom Lebensverlauf eines Menschen – Überlegungen angestellt, wie man Bedingungen für ein zufriedenes Leben von Menschen im Autismus-Spektrum schaffen kann. Hier werden konkrete Ideen entwickelt, wie man die Lebensbedingungen eines Menschen im Autismus-Spektrum so gestalten kann, dass er glücklich wird und zufrieden lebt. Solche Vorschläge werden unter der Überschrift *Was hilft?* zusammengefasst.

Das Kapitel beginnt mit der Begleitung der Eltern, denn es ist wahrscheinlicher, dass glückliche Eltern ein glückliches Kind haben als unglückliche. Und es endet im Nachdenken darüber, welche Wohnkonzepte Menschen im Autismus-Spektrum glücklich und zufrieden machen.

Es sind nicht alle Überlegungen bis zu Ende gebracht und nicht alle Details vollständig berücksichtigt. Aber es ist immer einfacher, einen ersten Entwurf zu verbessern als den ersten zu wagen. Also dann, liebe Leser, verbessern Sie meine Ideen und nehmen Sie sich als Anregung, was Ihnen nützlich erscheint.

Ein großes Dankeschön an Andreas Gahl, Anke Lüth, David Meili sowie Ines und Lars Niemann für ihre Korrekturen und Anmerkungen.

1

Glück und Lebenszufriedenheit

»Was macht uns glücklich? Glücklich macht, wenn wir der schlechten Laune ein Schnippchen schlagen, dem Trübsinn die lange Nase zeigen oder ein Unglück abwenden konnten. Wenn wir plötzlich der Liebe begegnen – und die Liebe bleibt. Wenn Freunde Freunde sind, wenn man sie am nötigsten hat.« (Paul, 2016, Klappentext)

Glück und Lebenszufriedenheit sind Begriffe, die zur Alltagssprache gehören. Man sagt: »Da habe ich aber Glück gehabt!«, »Ich bin mit meinem Leben ganz zufrieden«, »Und sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.«

Doch wenn man sie zu definieren versucht, stellt man fest, dass dies gar nicht einfach ist. Es ist deshalb auch nicht davon auszugehen, dass alle Menschen tatsächlich das Gleiche unter Glück und Lebenszufriedenheit verstehen (Hommen, 2019, S. 21).

Mindestens drei verschiedene Inhalte können mit dem Glücksbegriff gefasst werden:

- ♦ Es kann ein zufälliges Ereignis sein, das kurzfristig positive Emotionen auslöst, wie z.B. der Fund eines Geldstückes auf der Straße oder die durch einen unvorhersehbaren Umstand gerade noch erreichte Straßenbahn. Als kurzfristiges Hochgefühl ist es im unmittelbaren Erleben verortet, im Jetzt.
- ♦ Mitunter wird aber auch ein innerer Zustand wie beim Verliebtsein oder der Moment der Hingabe und Versenkung in eine Tätigkeit darunter verstanden (Hommen, 2019, S. 19).
- ♦ Schließlich kann noch die längerfristige Lebensbilanz darunter verstanden werden (»Ein glückliches Leben«).

Das Deutsche macht die Unterscheidung zwischen Glück und Zufriedenheit besonders schwer, weil es begrifflich nicht differenziert. In anderen Sprachen wie z.B. dem Englischen ist man genauer und unterscheidet »Glück haben« (»be lucky«) vom »glücklich sein« (»happiness«) (Klein, 2018, S. 25).

Dieses Definitionsproblem findet sich nicht nur in der Alltagssprache, sondern auch in der Forschung. In der Literatur werden die Begriffe *Glück* und *Lebenszufriedenheit* z. T. synonym gebraucht, z. T. auch voneinander unterschieden, aber aufeinander bezogen.

2. Frage: Unterscheiden sich Glück und Lebenszufriedenheit?

»Glück verhält sich zur Zufriedenheit wie die Szenen eines Kinofilms zu einer Filmkritik, die in wenigen Worten ein Urteil über den Streifen abgibt.« (Klein, 2018, S. 27)

Wie von Stefan Klein werden Glück und Lebenszufriedenheit oft als unterschiedliche Konzepte verstanden. Glück bezeichnet dann einen kurzfristigeren positiven emotionalen Zustand.

Unter Lebenszufriedenheit versteht man demgegenüber eine länger anhaltende positive Bewertung des Lebens (Bucher, 2009, S. 10). Es handelt sich um das Ergebnis von Erinnerung und Bewertung. Zufriedenheit umfasst dabei mehr als die Abwesenheit von Unzufriedenheit. Sie beruht eher auf der Einschätzung, das Richtige im Leben getan zu haben. Zufriedenheit ist eine positive Bilanz (Klein, 2018, S. 26). Bereits die antiken Phi-

losophen kannten dieses Konzept und nannten es »Eudaimonie«. Es gibt demnach kein zufriedenes Leben an sich. Es wird erst im Auge des Bewerbers dazu.

In diesem Buch schließe ich mich dieser Auffassung an. Unter »Glück« wird die Momentaufnahme verstanden, »Zufriedenheit« hat die längere Perspektive im Blick.

3. Frage: Kann man Glück und Lebenszufriedenheit überhaupt untersuchen?

Das ist eine kontrovers diskutierte Frage. Einige Wissenschaftler, vor allem aus der Positiven Psychologie, bejahen das, andere lehnen es als unwissenschaftlich ab (Cabanas & Illouz, 2019).

Glück und Lebenszufriedenheit waren lange kaum von Forschungsinteresse. Es schien keine Notwendigkeit dafür zu geben. Die Klinische Psychologie konzentrierte sich vor allem auf die Psychopathologie, auf Störungen, Symptome, Einschränkungen etc. Positive Zustände, wie Glück und Lebenszufriedenheit interessierten zunächst kaum. So wurden im Zeitraum von 1887 bis 1999 Depressionen zwanzigmal häufiger erforscht als Glück und Lebenszufriedenheit (Bucher, 2009, S. XIf.).

Erst seit Ende der 1980er bzw. Anfang der 1990er wurden angenehme Gefühle als Ressource für die Gesundheit erkannt. Man begann sich dafür zu interessieren, warum einige Menschen auch unter widrigen Lebensumständen keine Störungen entwickelten. Die Glücksforschung gewann an Bedeutung (Bellebaum, 2002, S. 9). Enormen Einfluss auf diese Entwicklung hatte die von Seligmann begründete Positive Psychologie. Sie suchte nach Methoden, Glück und Lebenszufriedenheit wissenschaftlich untersuchen zu können (Seligman, 2015).

Die rasant zunehmende Bedeutung des Strebens nach individuellem Glück stellt den Sieg der individualistischen über die kollektivistische Gesellschaft dar. Das Recht auf Glück für den Einzelnen und die individuelle Möglichkeit, es zu erreichen, wurden zunehmend wichtiger (Cabanas & Illouz, 2019). Derzeit findet man eine Flut von Ratgebern in den Regalen der Bibliotheken und Buchhandlungen, die dem Leser helfen sollen, glücklicher zu leben. Es ist eine regelrechte Glücksindustrie entstanden.

Seit 2008 haben viele Länder systematisch begonnen, Glück und Lebenszufriedenheit ihrer Bürger zu erfassen (Cabanas & Illouz, 2019). Im Jahre

2012 erschien der erste *World Happiness Report*³. Hier werden 158 Staaten danach verglichen, wie glücklich sich ihre Bewohner fühlen.

Jahrzehntelange Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen die Frage nach ihrer Lebenszufriedenheit über lange Zeiträume hinweg immer sehr ähnlich beantworten (Klein, 2018, S. 27).

Doch wie kann man das ermitteln? Zufriedenheit lässt sich nur erfragen. Es ist ja eine Bilanz, also eine Denkleistung. Man kann sie deshalb nicht anders messen. Beim Glück ist das zum Teil einfacher.

4. Frage: Was passiert im Körper, wenn man glücklich ist?

Antonio Damasio, ein portugiesischer Neurowissenschaftler, unterscheidet Emotionen von Gefühlen. Als Emotionen bezeichnet er die körperlichen Reaktionen auf eine Wahrnehmung oder Vorstellung. Diese körperlichen Reaktionen werden vom Zentralen Nervensystem ausgelöst. Neurologische Strukturen, man bezeichnet sie als *dopaminerges Belohnungssystem* (Bucher, 2009, S. 207), schütten Endorphine und Neurotransmitter, wie Dopamin und Serotonin, aus. Sie lösen angenehme Empfindungen aus und führen dazu, dass Pulsschlag, Blutdruck, Glukoseverbrauch und Hauttemperatur steigen (Klein, 2018, S. 26) und ihren Ausdruck in der Mimik und Körpersprache eines Menschen finden. Daraufhin erfolgt die Ausschüttung eines dämpfenden Botenstoffes, Gamma-Aminobuttersäure (GABA). Er führt dazu, dass man sich angstfrei, wohligh müde und entspannt fühlt (Lipton, 2015, S. 133). Diese Körperreaktionen – also die Emotionen – kann man messen.

Gefühle sind Damasio's Ansicht nach die Ergebnisse der Wahrnehmung und Interpretation dieser Körperzustände (Damasio, 2003, S. 37ff.). Diese Prozesse sind wieder schwieriger zu erfassen.

Um glücklich sein zu können, müssen also sowohl bestimmte Vorgänge im Körper ablaufen, diese zugleich aber auch von einem Menschen wahrgenommen und als Glücklichein interpretiert werden können.

³ <http://worldhappiness.report>

5. Frage: Warum können Menschen glücklich sein?

Vielleicht erwarten Sie eine romantische Antwort. Doch sie ist ziemlich nüchtern: Glück ist vor allem eine Entscheidungshilfe.

Alles, was sich gut anfühlt, wiederholen wir gern. Glück empfinden zu können ist kein evolutionär entwickelter Luxus, sondern hilft dem Menschen auszuwählen, was er tun soll. Seine Erinnerung an die angenehmen Gefühle, die er in bestimmten Situationen hatte, veranlassen ihn, diese Situationen wieder und wieder aufzusuchen bzw. bestimmte Tätigkeiten erneut auszuführen.

Glücksgefühle belohnen damit u. a. Verhaltensmuster, die für die Arterhaltung von großer Bedeutung sind, wie die Nahrungsaufnahme und den Geschlechtsverkehr. Aber auch Ausdauersport oder das Erreichen langgehegter Ziele kann zur Ausschüttung der beschriebenen chemischen Substanzen führen. Letztlich ist das Glücksgefühl also kein Selbstzweck, sondern dient dem Überleben (Schymanski, 2015, S. 135).

Dass Glücksgefühle zumindest vorübergehend auch von vielen Drogen freigesetzt werden, führt einige Menschen langfristig in großes Unglück.

6. Frage: Ist jeder seines Glückes Schmied?

■ *»Wat den Eenen sin Uhl', ist den Annern sin Nachtigall.«*

Das durch Fritz Reuter im 19. Jahrhundert bekannt gewordene niederdeutsche Sprichwort bestätigt, dass Vorlieben unterschiedlich sind. Ist das Streben nach Glück und Zufriedenheit überhaupt universell? Oder nur einem Teil aller Menschen gemein? Worin bestehen Unterschiede im Glücksstreben?

Tatsächlich konnte nachgewiesen werden, dass Glück und Lebenszufriedenheit sowohl kulturabhängige als auch universelle Aspekte umfassen. Beginnen wir mit den kulturabhängigen Variablen. Unterschiedliche Kulturen, sogar verschiedene Generationen oder Gruppen einer Kultur, gewichten einzelne Aspekte des Lebens, wie Familie, Gemeinschaft, Religion, gesellschaftliches Engagement oder Arbeit unterschiedlich. Deshalb haben diese auch einen unterschiedlichen Stellenwert in der Bewertung des eigenen Lebensentwurfs. In Kulturen, in denen die Gruppe einen besonderen Wert hat,

hat das Wohl der Gemeinschaft einen größeren Einfluss auf das Glücksempfinden. In westlichen Ländern sind es eher individuelle Faktoren (Bucher, 2009, S. 12).

Und während z. B. insbesondere von älteren Menschen in der Bundesrepublik die Einschätzung, viel gearbeitet zu haben, sehr positiv bewertet wird, kann es in Mexiko durchaus passieren, dass ein Tortilla-Bäcker seinen Laden schließt, wenn er für den Tag genug verdient hat. Mehr zu arbeiten erachtet er nicht als erstrebenswert. Es macht ihn nicht zufriedener.

Letztlich ist das, was den Einzelnen glücklich und zufrieden macht, sogar individuell verschieden. Der eine lebt lieber in einer Wohngemeinschaft, die andere in einem Eigenheim. Der eine wünscht sich Urlaub am Meer, der andere wandert lieber im Gebirge. Es gibt weder verordnetes Glück noch Lebensumstände, die alle Menschen gleichermaßen zufrieden machen.

Sich selbst gut zu kennen, d. h. zu wissen, was einen glücklich werden lässt, aber auch, was Stress verursacht, macht es deshalb einfacher, ein gutes Leben zu führen. Im Sinne des Glücksstrebens bedeutet das, dass ein Mensch herausfinden muss, wie er aus seinen Anlagen das Beste machen kann. Das bedeutet einen Lebensort, – umstände und Aufgaben zu finden, die ihn glücklich und zufrieden machen und zu vermeiden, was stark belastet und vermeidbar ist (von Hirschhausen, 2009, S. 60). Eine notwendige Voraussetzung dafür ist aber, dass die Person grundsätzlich schöne Dinge und positive Erfahrungen wahrnehmen kann.

Zugleich aber darf man die anderen nicht vergessen. Menschen sind darauf angewiesen, als Gruppe zusammenzuleben. Damit das gelingt, müssen sie auch Teamplayer sein. Nicht unter allen Umständen stellt das eigene Glück den höchsten Wert dar. Es gibt viele Situationen, in denen man etwas tun muss, was einen selbst vielleicht nicht glücklich oder zufrieden macht, dafür aber einen anderen. Oder wodurch die Gruppe ein Ziel erreichen kann. Es ist wie beim Fußball: Nicht alle Spieler sollten versuchen, ein Tor zu schießen. Es muss auch Spieler geben, die eine Vorlage geben.

Die eigene Verantwortung für das Glück kann eine Bürde sein. Der Ruf danach könnte zu dem Schluss verleiten, wer unglücklich ist, sei selbst schuld. So einfach ist es aber nicht (Cabanas & Illouz, 2019). Es gibt Krankheiten aber auch gesellschaftliche Bedingungen, die es schwer oder unmöglich machen, ein glückliches Leben zu führen. Zumindest letztere kann man verändern. Genau hier soll in diesem Buch angesetzt werden.

7. Frage: Was bestimmt für die meisten Menschen Glück und Lebenszufriedenheit?

Doch über die in der Beantwortung der 6. Frage angesprochenen Unterschiede hinaus gibt es kulturunabhängige Gemeinsamkeiten. Zunächst einmal sind Glück und Zufriedenheit, so unterschiedlich sie definiert sein mögen, in allen Kulturen erstrebenswert.

Der amerikanische Psychologe Martin Seligmann beschreibt mit der Abkürzung PERMA wichtige Glücksfaktoren, die für viele Menschen bedeutsam zu sein scheinen:

- ♦ **Pleasure** steht für Vergnügungen, wie Essen, Sex oder ein warmes Bad.
- ♦ **Engagement** ist gleichbedeutend mit einem Zustand, der auch als »Flow« bezeichnet wird. Er wird gleich noch genauer erklärt.
- ♦ **Relationship** verweist auf die Bedeutung guter Beziehungen.
- ♦ **Meaning** meint, dass man etwas tut, das man für sinnvoll erachtet.
- ♦ **Accomplishments** heißt, man hat Ziele erreicht (Seligman, 2015, S. 45).

Sicher wird man alle diese Faktoren noch einmal individuell gewichten müssen. Nicht alle Menschen haben Vergnügen an einem warmen Bad. Es lohnt sich aber zu überlegen, welche Aktivitäten bei einer Person angenehme Gefühle auslösen.

Als »Flow« bezeichnet man das Versinken in einer Tätigkeit, in der man Raum und Zeit vergisst. Man hat nicht den Wunsch, etwas anderes zu tun (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991, S. 284). Im Flow zu versinken, erfordert eine hohe Konzentration, die aber im Moment nicht anstrengt und eine große Befriedigung bringt. Flow führt zu einem Hochgefühl, weil Fähigkeiten und Anforderungen genau aufeinander abgestimmt sind.

Angenehme zwischenmenschliche Beziehungen werden überall auf der Welt höher bewertet als materielle Güter. »Glück ist Gemeinschaft« (Klein, 2018, S. 51), »Glück ist Zusammenarbeit« (ebd., S. 52), »Glück ist Fairness« (ebd., 53), fasst es der Wissenschaftsautor Stefan Klein zusammen. Es gibt übrigens keinen einfachen Zusammenhang zwischen größerem Reichtum und größerem Glück oder Zufriedenheit.

Die Möglichkeit, etwas Sinnvolles zu tun, trägt zum eigenen Glück bei und macht auch zufrieden – wobei die Definition, was sinnvoll ist, wiederum individuell sehr unterschiedlich ausfallen dürfte. Zudem ist es wichtig, gefordert, aber nicht überfordert zu werden (Bien, 1999, S. 132).