

Vortrag vom 19.06.2010 auf der Autismustagung in Witten
von Katja Carstensen

Ich möchte mit einen kurzen Auszug aus dem Buch „Die kleine Spinne“ beginnen. In diesem Buch geht es um eine kleine autistische Spinne, die das Leben ergründet und ihrem besten Freund, einem Hirschkäfer, manchmal mit ihrer Fragerei zur Verzweiflung bringt.

Die kleine Spinne sitzt gemütlich eingekringelt in der fast geheimen Bibliothek des Hirschkäfers und liest tatsächlich einen Liebesroman („Vom Sturme zerzaust“). Der Hirschkäfer hatte sich mit allen sechs Beinen vergebens dagegen gewehrt (er schläft nachts lieber als Kleinespinnefragerei zu beantworten), aber genutzt hat ihm das nicht allzu viel. Die penetranten „Ich will das aber lesen weil....“ Sätze der kleinen Spinne sind genauso nervtötend gewesen wie die Aussicht auf eine Fragenacht mit wenig Schlaf. Letztendlich ist der Hirschkäfer fast schon sauer geworden, aber die kleine Spinne hat es nicht mal annähernd bemerkt. Der Hirschkäfer denkt, dass die kleine Spinne lieber ein Buch über die Mimik und Gestik der Tierwelt lesen sollte. Sauer zu sein macht nicht sonderlich viel Spaß, wenn es derart missachtet und ignoriert wird. Der Hirschkäfer ist frustriert, die kleine Spinne hingegen schon fast unverschämt zufrieden. Die schon fast unverschämte Zufriedenheit hat sich auf Seite 54 des Buches allerdings aufgelöst und ist blanker Empörung gewichen. Der Hirschkäfer hat den Fehler begangen, gedankenverloren mit dem Kopf auf seiner Schreibtischplatte, ein bisschen einzudösen und erschrickt sich nun fast zu Tode (was daran liegt, dass die kleine Spinne ihm das Buch direkt vor die Nase knallt).

„Also Liebe ist ja wohl die gemeinstete und intrigierenste Verlügerei überhaupt!“

„Ein Grammatikbuch wäre auch nicht schlecht gewesen“, murmelt der Hirschkäfer vor sich hin und muss trotz des fast tödlichen Schreckens grinsen. Die kleine Spinne pflegt manchmal eine äußerst amüsante Wortwahl zu benutzen, vor allem wenn sie aufgeregt ist. „Dieser Liebeskram ist ja total anstrengend“.

„Kleine Spinnen manchmal auch“, aber das denkt der Hirschkäfer vorsichtshalber nur, er hat wenig Lust diesbezüglich irgendwelche Fragen zu beantworten., welche unweigerlich zu einer unsinnigen philosophischen Diskussion über den Sinn und Zweck ihrer Freundschaft führen würden (in der die kleine Spinne generell die Meinung vertritt, dass der Hirschkäfer in dieser Freundschaft keinerlei Nutzen hat). Die kleine Spinne macht nicht den Eindruck, als hätte sie vor sich zu beruhigen und in Gedanken geht der Hirschkäfer schon mal die Bücher durch, die er der kleinen Spinne mindestens die nächsten zehn Jahre vorenthalten wird. Der freie Zugang zu der fast geheimen Hirschkäferbibliothek ist für die kleine Spinne ab sofort gestrichen. Der Hirschkäfer macht es sich an seinem Schreibtisch gemütlich und wappnet sich gegen Kleinespinnefragerei.

„Warum wird denn nun so viel gelogen in der Liebe“.

Das ist eine schwierige Frage für den Hirschkäfer, obwohl er genau weiß warum das so ist. Wie aber soll er der kleinen Spinne erklären, dass die meisten Lebewesen da nun mal äußerst merkwürdig sind. Sie möchten sich gerne als etwas für den anderen Besonderes darstellen, oder nicht durchschaut werden. Manchmal wollen sie auch

einfach nur ihre Gefühle nicht preisgeben. Aus den gleichen oder ähnlichen Gründen schmieden sie Intrigen gegeneinander, sogar gegen Lebewesen die sie lieben und die ihnen wichtig sind. Der Hirschkäfer weiß genau was passieren wird, wenn er der kleinen Spinne das so erklärt. Inzwischen kennt er sie gut genug. Die kleine Spinne wird sich in ihre Blätterkugel zurückziehen und vor sich hinschaukeln und sie wird beschließen, dass es keinesfalls notwendig ist andere Lebewesen als den Hirschkäfer näher kennen zu lernen.

Die Motivation, als Aspie eine Partnerschaft einzugehen ist vielfältig. Einige wählen diesen Lebensweg ganz bewusst (manchmal ohne sich über die daraus resultierenden Schwierigkeiten und die Wünsche und Vorstellungen ihres Partners im Klaren zu sein). Andere rutschen da eher versehentlich rein und sind sich erst Recht nicht im Klaren, was von ihnen erwartet wird. Manchmal wünschen wir uns einen Partner, um einen freundlichen Menschen an unserer Seite zu haben, der uns hilft diese verrückte Welt zu verstehen und uns in ihr zurecht zu finden. Oder wir haben ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit und versuchen dieses auf diesem Weg zu erfüllen. Manchmal ist es aber auch einfach der Wunsch einen bestimmten Menschen an unserer Seite zu haben, weil wir eine tiefe Zuneigung für denjenigen fühlen und der Wunsch entsteht das Leben mit dem anderen gemeinsam zu verbringen.

Ich habe viele Jahre mit einem neurotypischen Partner zusammengelebt. Mein Wunsch nach einer Familie mit Kindern war sehr groß. Wir haben fünf Kinder und inzwischen sechs Enkelkinder. Ich versuchte für mich herauszufinden in wie weit mein Empfinden von Liebe mit dem meines Partners übereinstimmt. Zu einem wirklichen Schluss bin ich nicht gekommen. Allerdings ist mir bewusst geworden, dass hier doch ein Unterschied besteht, der teilweise sicherlich aus meinem autistischen Denken heraus resultiert. Ein neurotypischer Partner scheint Liebe komplexer und intensiver zu empfinden und zu äußern. Eine Zeitlang habe ich dieses für mich als erheblichen Mangel empfunden und an meiner Fähigkeit wirklich zu lieben sehr gezweifelt. Dieser Umstand hat mich traurig gemacht und zu dem Wunsche geführt, die Liebe ebenso zu empfinden wie nichtautistische Menschen, diese Art von Liebe zu verstehen und nachvollziehen zu können. Inzwischen kann ich das so akzeptieren wie es ist. Meine Art zu lieben mag zwar anders sein, aber sie ist dennoch ebenso richtig und gleichwertig.

Inzwischen lebe ich alleine und habe einen Partner der so denkt und fühlt wie ich. Zwischen uns entstehen kaum Kommunikationsprobleme und Missverständnisse. Dennoch bedeutet das nicht, dass sich ein Autist nur einem ebenfalls autistischen Partner hinwenden sollte. Meine positive Erfahrung diesbezüglich hat sicher keine Allgemeingültigkeit und unsere gute Partnerschaft beruht sicherlich nicht nur darauf, das wir eine sehr ähnliche Kommunikations- und Gefühlsart haben. Hier spielen, wie in jeder anderen Partnerschaft auch, noch viele andere Dinge eine Rolle.

Egal wie vielfältig unsere Motivation, eine Partnerschaft einzugehen, auch sein mag, für einen neurotypischen Partner stellen wir eine echte Herausforderung dar. Viele seiner Vorstellungen von einer Partnerschaft, wird er spätestens nach fünf Jahren begraben müssen. Die Chancen, dass er mit uns einen Partner bekommt, der ihm

emotionale Geborgenheit und Sicherheit vermittelt, ihm in schwierigen Lebenssituationen adäquat zur Seite steht und das gemeinsame Leben mit ihm partnerschaftlich gestaltet, stehen nicht sonderlich gut. Wir sind selten in der Lage zu erkennen, wenn es unserem Partner nicht gut geht und er unsere Hilfe benötigt. Hier sind wir auf klare Worte angewiesen. Mein ehemaliger Partner musste mal unvorhergesehen für mehrere Tage in ein Krankenhaus. Er kam vom Arzt nach Hause, teilte mir das mit und packte seine Tasche. Ich war bedauerlicher Weise gerade damit beschäftigt jemanden eine besonders schwierige Thematik zu erklären und hatte Schwierigkeiten mich von dem Thema zu lösen. Meine Verabschiedung fiel genauso so aus, als würde er eben mal kurz das Haus verlassen. Ich habe mich weder nach seinem Befinden noch nach eventuellen Ängsten erkundigt. Mir war nicht klar, dass er meinen Beistand gebraucht hätte und sich sogar eine Begleitung meinerseits erhofft hatte. Klare Worte seinerseits wären hier sehr hilfreich gewesen. Er sagte mir später einmal, dass er das als sehr lieblos und missachtend empfunden hatte. Ich habe ihm durch mein Verhalten vermittelt, dass er keine hohe Wichtigkeit für mich hat. Für den neurotypischen Partner ist es wichtig zu beachten, dass wir fast nie in der Lage sind zu erkennen wenn unsere Hilfe benötigt wird. Es ist wichtig klare Worte zu finden und Hilfe einzufordern. Also wirklich klar zu sagen: „Mir geht es nicht gut, ich brauche deine Begleitung.“ Es ist auch wichtig Ängste und Befürchtungen klar auszusprechen. Es ist nicht so, dass uns unser Partner egal ist und wir ausgemachte Egoisten sind. Ganz im Gegenteil, ich bin sehr hilfsbereit, wenn mir klar ist, dass meine Hilfe erforderlich und gewünscht ist.

Einen Autisten zum Partner zu haben kann einsam machen. Freunde und Bekannte ziehen sich auf Grund des manchmal abweisend wirkenden Verhaltens des autistischen Partners zurück. Soziale Aktivitäten und Kontakte werden vernachlässigt, weil der autistische Partner häufig Schwierigkeiten damit hat. . Manchmal kann der Austausch mit anderen Menschen, die ebenfalls einen autistischen Partner haben, sehr hilfreich sein. Dieses kann über eine Selbsthilfegruppe geschehen. Auch im Internet gibt es zahlreiche Foren, denen man sich anschließen kann.

Mein neurotypischer Partner neigte häufig zu Äußerungen wie: „Es könnte gut mal die Hecke im Vorgarten geschnitten werden.“ Finde ich auch, aber ich beziehe diese Art Äußerungen nicht darauf, dass er wünscht, dass ich die Hecke schneide. Besser ist es hier ganz klar zu sagen: „Schneide bitte die Hecke“. Selbst die Formulierungen: „Kannst du die Hecke schneiden?“, wird nicht unbedingt zu einem erwünschten Ergebnis führen. Es kann bei dieser Art Formulierung passieren, dass die Frage mit „Ja“ beantwortet wird, die Hecke aber ungeschnitten bleibt. Ich habe in diesem Fall die Frage genauso aufgefasst wie sie gestellt worden ist: „Klar kann ich die Hecke schneiden“. Ich habe aber immer noch nicht daraus geschlossen, dass die Frage so gemeint war, dass ich die Hecke schneiden soll. In häufig wiederkehrenden Situationen kann ich durchaus lernen, Fragen und Sätze so aufzufassen wie mein Partner sie gemeint hat. Das bedeutet aber noch lange nicht, dass ich diese Fähigkeit auch in anderen weniger oder gar nicht bekannten Situationen anwenden kann.

Die Kombination Aspie-weiblich und Neurotyp-männlich scheint in der verbalen Nonkommunikation besonders effektiv zu sein. Männer haben scheinbar ähnliche Schwierigkeiten wie Aspies wenn es darum geht ihre Gefühle und Wünsche klar zu äußern. Da wir dieses wiederum selten intuitiv erkennen, muss unser Partner häufig mit seinen Schwierigkeiten alleine zurecht kommen, wenn er es nicht lernt seine Wünsche und Vorstellungen klar zu formulieren. Für Aspies ist es fast unmöglich zu lernen Gestik, Mimik und Sprachmodulation zu deuten und daraus Rückschlüsse auf die Wünsche und das Befinden zu ziehen. Hier ist der neurotypische Partner gefordert durch deutliche Äußerungen entgegenkommend zu intervenieren. Auch wenn es gerade männlichen neurotypischen Partnern schwer fällt ihre Gefühle und Wünsche zu äußern, so können sie dieses doch leichter erlernen, als der autistische Partner die nonverbale Kommunikation. Wir benötigen Erklärungen um zu wissen wie ihr euch fühlt.

Für den neurotypischen Partner ist es notwendig, sich klar zu machen, dass wir eine Behinderung haben. Diese Behinderung behindert uns manchmal im wahrsten Sinne des Wortes, unsere Liebe und Zuneigung so auszudrücken, dass der andere sie versteht. Körperlicher Entzug oder das Zurückziehen allgemein, bedeutet NICHT, dass wir unseren Partner nicht lieben. Wir benötigen das Alleinsein manchmal notwendig. Für mich bedeuten der Rückzug und die Beschäftigung mit mir selbst und meinen Interessen, dass ich mich von den äußeren Einflüssen erholen kann. Soziale Kontakte, in welcher Form auch immer, ob nun erwünscht oder gezwungenermaßen, bedeuten eine Anstrengung. Ich muss manchmal alleine sein um dieser Anstrengung gewachsen zu sein und mich nicht zu überfordern. Es ist nicht einfach nur Verschrobenheit oder etwas in der Art, sondern existenziell notwendig. Dieses muss auch mein Partner akzeptieren und nicht persönlich nehmen. Es ist in keiner Weise als Verletzung oder Kränkung gemeint und sollte auch nicht so aufgefasst werden.

Die Grunderwartungen an eine Partnerschaft, scheinen Allgemeingültigkeit zu haben, egal ob autistischer oder neurotypischer Natur. Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen, dass der Partner für einen da ist und Humor, wurden mir von meiner Freundin vorrangig genannt und ich konnte dem ohne weiteres so zustimmen. Der Unterschied scheint in der genaueren Differenzierung dieser Erwartungen und in dem gegenseitigen Geben und Nehmen zu liegen. Nonverbale Kommunikation ist eine meiner Hauptschwierigkeiten. Da ich vermute, dass diese für neurotypische Partner generell ein wichtiger Aspekt ist, werden diese Bedürfnisse mit einem autistischen Partner wenig befriedigt. Hinzu kommt, dass der neurotypische Partner sich ständig bewusst machen muss, dass er die nonverbale Kommunikation immer durch eine verbale unterstützen muss, wenn er verstanden werden möchte.

Miteinander erlebten Humor halte ich für sehr wichtig, Lachen wirkt befreiend und gemeinsames Lachen ist einfach nur schön, es bringt Freude in eine Beziehung. An die Dinge über die man gelacht hat erinnert man sich besonders gerne. Und selbst negative Erlebnisse bekommen häufig im Nachhinein einen lustigen Aspekt über den man gemeinsam lachen kann. Meine Freundin sagte einmal, Humor hat für sie eine große Wichtigkeit in der Partnerschaft. In Bezug auf den Humor ist das Empfinden

neurotypischer Partner und autistischer Partner sehr ähnlich, wie mir scheint. Ein Unterschied scheint manchmal in der Art des Humors zu bestehen. Manchmal lache ich über Ereignisse und Dinge, die der Rest meiner Familie wenig komisch findet. Umgekehrt geht es mir häufig so, dass sich alle köstlich über einen Witz amüsieren, den ich entweder nicht verstehe oder einfach nur gemein finde.

Wichtig erscheint mir ein gemeinsames Ziel zu haben. Ein sehr wichtiges Ziel für mich ist es, die Partnerschaft so zu gestalten, dass beide Partner sich darin gut fühlen. Ich glaube, dass ist ein sehr schwieriger Anspruch, der beinhaltet, dass die Partner sich um die Beziehung bemühen müssen und vor allem nicht unachtsam miteinander umgehen. Ich erlebe manchmal Paare, die sich gegenseitig vor anderen Leuten beschimpfen und den anderen geradezu klein machen. Dieses Verhalten finde ich sehr erschreckend, es scheint mir ein sehr merkwürdiger Ausdruck von Liebe zu sein, der den Wünschen nach Geborgenheit, Sicherheit und Vertrauen nicht gerade sonderlich entgegenkommt.

Wie schon ausgeführt ist die Kommunikation in einer Partnerschaft zwischen Autisten und neurotypischen Partnern häufig sehr schwierig. Hier kommt es recht oft zu Missverständnissen. Ich glaube die meisten neurotypischen Menschen wollen gerne die Meisterschaft im Drumherumreden und in der Nonverbalen Kommunikation gewinnen. Das ist für jemanden wie mich, der erst bemerkt, dass er seinen Partner wirklich wütend gemacht hat, wenn dieser ihn anschreit, ein echtes Problem. Ich glaube nicht dass ein neurotypischer Partner seine Kommunikation absichtlich so gestaltet. Diese Art der Kommunikation scheint sehr intuitiv abzulaufen, so dass man sich grundsätzlich keine Gedanken darüber macht.

Ich weiß nicht in wie weit es einem neurotypischen Menschen möglich ist, sich so auszudrücken, dass das Gesagte auch dem Gemeinten entspricht.

Ein anderes Problem ergibt sich umgekehrt, der neurotypische Partner schafft es oft in Gesagtes etwas hineinzuzinterpretieren, was ebenfalls häufig zu ungewollten Kränkungen und Missverständnissen führt. Das ist völlig überflüssig, weil Aspies in der Regel immer genau das sagen was sie meinen.

In einer Partnerschaft ist die Kommunikation sehr wichtig und ich halte es für unerlässlich, dass wir mit unserem Partner eine gemeinsame Kommunikationsebene finden. Sollte dieses nicht eigenständig möglich sein ist es ratsam gemeinsam mit dem Partner, die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Einige Tipps für den neurotypischen Partner, zur verständlichen Kommunikation, habe ich bereits oben mehrmals angeführt, sie lassen sich in zwei Worte zusammenfassen: „KLARE AUSSAGEN“. Dem autistischen Partner kann ich eigentlich nur den Ratschlag geben, auf jeden Fall nachzufragen, wenn ihm die Aussage oder das Verhalten seines Partners merkwürdig erscheint.

Eine andere Art von Kommunikation in der Partnerschaft, sind zärtliche Berührungen, Küssen und liebevolle Worte, die nicht den Sinn haben Informationen auszutauschen, sondern die körperliche Art der Kommunikation unterstützen. Solche Worte sind z.B. „Ich liebe Dich“, „Du bist der Stern meines Lebens“ usw. Dem neurotypischen Partner reicht es nicht, nur dann Körperkontakt zu bekommen, wenn

wir gerade mal wieder das Gefühl habe vor etwas flüchten zu müssen oder das dringende Gefühl verspüren etwas Schutz zu brauchen.

Für die körperliche Art der Kommunikation werden vom autistischen Partner oft feste Rituale entwickelt, aber es fällt oft schwer, spontane Umarmungen und Zärtlichkeiten auch mal außerhalb dieser Rituale zuzulassen. Ich glaube für den neurotypischen Partner ist die Ritualisierung dieser Kommunikationsart nicht ganz einfach zu akzeptieren. Meine Frage an meinen besten Freund hierzu war: „Wie wichtig ist für den neurotypischen Partner diese Art der Kommunikation, was vermittelt diese ihm und was fühlt er wenn er diese nicht bekommt oder diese gerade abgelehnt wird? Er antwortete: *„Es scheint mir, dass die Mehrheit aller „Normalos“ solch ein Verhalten als Demütigung empfindet. Zumindest aber als Zurückweisung und auf jeden Fall ist es immer ein Angriff auf das Ego der Person.“*

Das bedeutet, dass der neurotypische Partner ständig Kränkungen ausgesetzt ist. Auch wenn diese nicht beabsichtigt sind, sind sie dennoch vorhanden. Vermutlich ist es sehr schwierig für ihn, dieses rational zu betrachten und als Teil der autistischen Eigenart anzunehmen. Der Partner ist davon sehr persönlich betroffen und es wird kaum seinen Vorstellungen von einer harmonischen Partnerschaft entsprechen. Ich kann hier dem neurotypischen Partner nur raten, diese Verhaltensweise nicht persönlich zu nehmen, auch wenn das sehr schwer fallen mag. Es wäre wichtig mit dem autistischen Partner darüber zu reden, wie man dieses Verhalten empfindet. Unnötige Vorwürfe sollten dabei vermieden werden. Nur so können Missverständnisse geklärt und das gegenseitige Verstehen gefördert werden.

Hier möchte ich wieder ein Stück aus der „Kleinen Spinne“ vorlesen:

„Also“, sagt der Hirschkäfer – bevor die kleine Spinne wieder mit vollem Mund redet, „es steht doch alles genau in dem Buch drinnen, das mit den Bienen und den Blüten und auch über Marienkäfer und alle anderen Krabbeltiere. Und ich wäre dir dankbar wenn du erst fertig kauen würdest bevor du wieder sprichst“. „Oh“ sagt die kleine Spinne nur. Und da sie sehr gerne möchte, dass der Hirschkäfer ihr dankbar ist, kaut sie schnell zu Ende und schluckt ordentlich, bevor sie antwortet: „Also erst einmal ist das mit den Bienen Quatsch, weil die wohl kaum gemeinsam mit den Blumen Fortpflanzung betreiben. Und zweitens verstehe ich nicht was Fortpflanzung mit Liebe zu tun hat. Fortpflanzung ergibt sich aus einer Notwendigkeit heraus, weil wir sonst aussterben. Liebe scheint keine Notwendigkeit zu sein, aber doch wichtig. Weil Liebe irgendwie so was wie Freundschaft ist, aber irgendwie auch anders. Oder ist Liebe so wie Freundschaft, aber mit Fortpflanzung verbunden?“ Der Hirschkäfer stöhnt innerlich auf. Wie soll er das erklären? „Ich denke schon, dass man auch gemeinsam Kinder machen kann ohne sich zu lieben, das aber andersrum in einer Freundschaft wie unserer zum Beispiel, Fortpflanzung nichts zu suchen hat. Aber Freundschaft kann auch eine Art von Liebe sein. (Der Hirschkäfer redet sich gerade um Kopf und Kragen, aber das wird er selber noch bemerken.) Die kleine Spinne vergisst das Frühstück und schaukelt nachdenkend vor sich hin. „Also dich liebe ich freundschaftlich, aber die Marienkäferdame liebt fortpflanzlich?“ Der Hirschkäfer grinst: „Ja so könnte man es auch sagen.“ „Und wo liegt bitte ansonsten der

Unterschied zwischen freundschaftlicher und fortpflanzlicher Liebe?“, fragt die kleine Spinne. Nun kann sich der Hirschkäfer das Lachen kaum noch verkneifen: „Um bei deinem schönen Wort zu bleiben, ich denke bei der fortpflanzlichen Liebe ist das Gefühl anders“. „Wie anders? Die kleine Spinne ist sehr gespannt und erstaunt. „Hmmm...bei der fortpflanzlichen Liebe (Hirschkäfergrinsen) ist da so ein Kribbeln im Bauch und eine große Sehnsucht den anderen immer um sich zu haben“. „Aha...Kribbeltiere müsste es dann heißen und nicht Krabbeltiere. Das Buch muss neu geschrieben werden. Da fehlt das mit dem anderen Gefühl und der Sehnsucht, da wird Liebe nur auf die Fortpflanzung reduziert, aber das kann man auch ohne Liebe machen, aber nicht mit Freundschaft.“ Die kleine Spinne hat ihre Schlussfolgerungen gezogen. Sie will nicht weiter darüber reden. Aber insgeheim ist sie traurig. Sie versteht das mit der Liebe immer noch nicht so richtig. Die freundschaftliche Liebe ist ihr völlig klar, aber ein Kribbeln im Bauch und die Sehnsucht danach jemand anderen ständig um sich zu haben, die versteht sie nicht. Sie merkt nur, dass sie dieses Gefühl sehr gerne spüren möchte, aber auch Angst davor hat, dass so ein mächtiges Gefühl sie ersticken könnte oder das sie es vielleicht niemals fühlen kann.

Sexualität ist bei Menschen mit dem Asperger-Syndrom genauso vielfältig wie bei neurotypischen Menschen auch. Demnach sollten wir nicht versuchen unsere sexuellen Gefühle und Empfindungen in ein vermeintliches Normalitätsschema zu pressen. Wir entsprechen generell nicht der Norm, warum sollten wir also so etwas persönliches, wie Sexualität, einer Norm anpassen wollen. Ich denke, dass es gerade in Bezug auf Sexualität, egal ob der Mensch autistisch ist oder nicht, keine gültige festzulegende Norm gibt. Sexualität ist individuell und von den unterschiedlichsten Erfahrungen, Empfindungen, Gefühlen und Vorstellungen geprägt.

Sexualität hat für den neurotypischen Partner vermutlich den gleichen Stellenwert wie kuscheln und streicheln, wenn nicht sogar einen höheren. Sexualität dient anscheinend nicht nur der körperlichen Befriedigung sondern auch dem Ausdruck der intensiven Zuneigung. Es scheint für den neurotypischen Partner sehr wichtig zu sein, nicht nur die eigene sexuelle Befriedigung zu finden, sondern auch den Partner glücklich zu machen und sich an dessen Befriedigung zu erfreuen.

Manchmal führen für den autistischen Partner die Anforderungen an eine partnerschaftliche Sexualität dazu, dass diese in einer Beziehung ganz eingestellt wird.

Es kann für unseren neurotypischen Partner sehr irritierend wirken, dass wir auch bezüglich der Sexualität sehr unspontan sind und der Sex dann z.B. nur an einem bestimmten Wochentag stattfindet oder wir uns mindestens zwei Tage vorher darauf gedanklich einstellen müssen. Vielleicht wird auch ein Termin dafür im Kalender vorgemerkt wenn unser Partner den Wunsch äußert, dass er gerne mal wieder Sex hätte. Auch das wird ihm sehr befremdlich erscheinen. Ich weiß nicht ob unser Partner es wünscht, zwischen einem Arzttermin und einer Arbeitsbesprechung in unserem Kalender zu stehen „*Sex mit Schatz*“. Entweder haben wir einen Partner der das so akzeptieren kann oder wir könnten versuchen unsere Terminplanung nicht allzu offensichtlich zu gestalten und zu äußern.

Viele Asperger-Autisten haben eine Sensibilitätsstörung, was bedeuten kann, dass gerade sanfte Berührungen und Zärtlichkeiten als unangenehm, oder sogar als schmerzhaft empfunden werden. Das hat natürlich einen großen und berechtigten Einfluss auf die Wünsche und Vorstellungen bezüglich des Sexuallebens und einer eventuell gewünschten Partnerschaft. Zu den Sensibilitätsstörungen ist mir für mich aufgefallen, dass Berührungen und auch die Art der Berührungen, an manchen Tagen einfacher oder gar nicht zu ertragen sind.

Nicht immer ist es so, dass eine Partnerschaft oder andere Zweisamkeit als Ausdruck der Sexualität gewünscht wird. Manchmal wird auch dem sexuellen Ausdruck durch Masturbation der Vorzug gegeben und auch diese Ausdrucksform entspricht der Normalität. Bei einer Sensibilitätsstörung ergibt sich, gerade in Bezug auf die Masturbation, eine eventuelle Gefahr der ungewollten Selbstverletzung. Häufig ist ein gewisses Maß an dem, was neurotypische Menschen als schmerzhaft empfinden, notwendig um überhaupt sexuelle Erfüllung zu finden. Dieses ist im Kontext als Normal zu betrachten und zu akzeptieren.

Für manche Menschen aus dem autistischen Spektrum, kann sexuelle Erfüllung auch in der rein verbalen Form ihren Ausdruck finden. Viele von uns verbringen aufgrund ihrer wenigen sozialen Kontakte, viel Zeit vor dem Computer und tauschen sich hier mit anderen Menschen aus. Hier kann es zu einer Form des sexuell geprägten Austausches kommen (Cyber-Sex), die durchaus erfüllend sein kann und keine weitere Ausdrucksform benötigt oder als Vorspiel zur Masturbation gesehen wird.

Einige Asperger-Autisten fühlen sich aufgrund ihrer Sensibilitätsstörung zu der SM (sadistisch-masochistischen) Szene hingezogen, um dort sexuelle Erfüllung zu finden. Dieses ist ebenfalls als normal zu betrachten, solange beide Partner es in der stattfindenden Form wünschen. Es ist uns selten gegeben die Absichten und die Motivation unserer Mitmenschen zu erkennen und adäquat einzuschätzen. Ich halte es deshalb für empfehlenswert, diese Art der Sexualität nur mit einem absolut vertrauenswürdigen Partner zu praktizieren.

Individuelle Sexualität entspricht der Norm, solange sie in der Form stattfindet in der sie erwünscht ist und die Freiheit anderer Menschen nicht beeinträchtigt oder ihr Empfinden erheblich verletzt. Dieses gilt für alle Menschen, egal ob sie eine Behinderung haben oder nicht.

Zusammenfassend ist sowohl für die Partnerschaft als auch für die Sexualität für den autistischen Partner zu sagen:

1. Es ist wichtig den Partner auf unsere Schwierigkeiten hinzuweisen. Dazu zählen Kommunikationsprobleme und das nicht adäquate Wahrnehmen von Gestik, Mimik und Stimmmodulation. Ebenso zählen dazu Probleme sich in der Mimik und Gestik so auszudrücken, dass unser Partner es erkennen kann.
2. Eventuelle Sensibilitätsstörungen, die nicht nur Berührungen sondern auch Geräusche, Licht und Gerüche betreffen können, sind ebenfalls erwähnenswert. Sie beeinträchtigen nicht nur unsere Möglichkeit Berührungen zu ertragen, sondern können auch zu merkwürdigen und für

- unseren Partner eventuell peinlichen Verhalten in der Öffentlichkeit führen. Es ist gut wenn er dann im Vorfeld informiert ist und weiß wie er reagieren kann.
3. Weiterhin erachte ich es als sehr wichtig, dem Partner ebenfalls Schwierigkeiten zuzugestehen. Auch neurotypische Menschen sind individuell und haben ihre Ängste und Schwachstellen.
 4. Wir sollten unserem Partner vermitteln, dass wir ihn ernst und wichtig nehmen und seine Sorgen und Gefühle mit ihm teilen möchten.
 5. Für unseren Partner ist die nonverbale Kommunikation sehr wichtig und eine intuitive Ausdrucksform. Vielleicht ist es uns möglich, einige für unseren Partner typische Reaktionen zu erfassen und zu lernen diese richtig zu deuten. Vielleicht ergibt sich auch die Möglichkeit jemanden zu bitten, der unseren Partner gut kennt, uns darauf hinzuweisen und uns eventuell Erklärungen zu geben.
 6. Auch die körperliche Ausdrucksform seiner Liebe ist für unseren Partner sehr wichtig. Wir können uns bemühen ihm im Rahmen unserer Möglichkeiten entgegenzukommen. Das bedeutet aber nicht, etwas zu erdulden, was uns nicht möglich ist.

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal auf die Probleme der adäquaten Erkennung von Distanz und Nähe eingehen und den Gefahren die daraus resultieren. Das was angemessen ist, vor allem wenn es die Distanzlosigkeit betrifft sollte möglichst früh vermittelt werden. Kinder und Jugendliche mit psychischen und emotionalen Behinderungen/Einschränkungen (z.B. Asperger-Syndrom und andere Formen autistischer Behinderungen/ ADS und ADHS) sind durch ihre andere Form der Wahrnehmung, im kommunikativen Bereich und der sozialen Interaktion und dem dadurch häufig fehlenden adäquaten Umgang mit Distanz und Nähe einem deutlich erhöhten Risiko des körperlichen und emotionalen Missbrauchs durch Menschen in ihrem sozialen Umfeld ausgesetzt.

70-90% der Täter kommen aus dem sozialen Umfeld der Opfer !

Ein Grund für das deutlich erhöhte Risiko ist sicherlich der oft heftige Wunsch nach Anerkennung, Zuneigung und Verstehen, da diese Kinder schon häufig früh die Ausgrenzung in ihrem Umfeld, bedingt durch ihre Andersartigkeit, zu spüren bekommen. Zu Menschen von denen sie sich angenommen fühlen (oder den Wunsch danach verspüren) entwickelt sich dann oftmals eine Distanzlosigkeit, die bestenfalls Verärgerung auf der anderen Seite auslöst, schlimmstenfalls aber den Weg zum Missbrauch ebnet.

Auch erwachsene Menschen mit den oben genannten Einschränkungen sind der Gefahr des emotionalen und körperlichen Missbrauchs ausgesetzt, wenn nicht rechtzeitig und adäquat in diese Richtung interveniert wird. Der Gegensatz von oft gut ausgeprägter Logik und emotionaler Naivität wird von einigen Menschen als sehr anziehend empfunden und manchmal ausgenutzt.

Die Betroffenen sind sich ihrer Distanzlosigkeit und der Gefahr in die sie sich dadurch begeben nicht bewusst, das gilt sowohl für den körperlichen und erst recht

für den emotionalen Missbrauch.

Wie bereits erwähnt findet sich relativ häufig im Zusammenhang mit den genannten Behinderungen und Einschränkungen eine Sensibilitätsstörung, die zur Folge hat, dass Berührungen anders wahrgenommen werden. Berührungen die normalerweise als angenehm empfunden werden werden z.B. als unangenehm oder sogar schmerzhaft wahrgenommen, während stärkere Berührungen als gerade gut und angenehm fühlbar empfunden werden. Die Gefahr des sexuellen, körperlichen Missbrauchs, der oftmals von den Opfern nicht einmal als solcher wahrgenommen wird, ist nicht von der Hand zu weisen und deutlich erhöht. Wenn dann noch auf der kommunikativen Ebene eine Situation erreicht wird, die ein angenehmes Gefühl des verstanden und angenommen werden erzeugt ist die Gefahr, dass dieser Missbrauch über Jahre hinweg erfolgt und unentdeckt bleibt besonders hoch. Erst die oft verspätete Entwicklung der Sexualität offenbart dem Opfer eine Ahnung des sexuellen Missbrauchs, verhindert aber das Anvertrauen an eine Bezugsperson, da diese Erkenntnis auch zu Schuldgefühlen und zu der Angst führen wieder alleine und ungeliebt da zu stehen. Wir nehmen manchmal recht merkwürdige Opfer in Kauf um Zuneigung und Verständnis zu erhalten (und ich denke, dass das auch oft für „Normalos“ gilt).

Autistisch zu sein und der Wunsch nach Kindern schließen sich keinesfalls gegenseitig aus. Ich habe fünf Kinder und mittlerweile sechs Enkel und fühle mich in meiner Rolle als Mutter und Großmutter durchaus wohl (wenn es auch manchmal sehr anstrengend ist). Allerdings muss ich anmerken, dass ich völlig zufrieden bin, wenn nicht alle Kinder gleichzeitig beschließen mich mit ihrem reichhaltigen Anhang zu besuchen. Besuchsaktionen dieser Art, wecken in mir das dringende Bedürfnis mich zurückzuziehen.

Keines meiner Kinder ist autistisch, bei allen finden sich aber mehr oder weniger ausgeprägte autistische Züge. Teilweise mag dieses vererbt sein, zu einem großen Teil aber sicherlich erlernt. Meine Tochter zum Beispiel, hält es für vollkommen überflüssig Bekanntschaften zu schließen oder Small Talk zu führen. Sie hat keine Probleme in der Kommunikation intuitiv zu agieren, trotzdem ist ihr diese Art Gespräch zutiefst zuwider und sie hält es für pure Zeitverschwendung. Meinem zweitältesten Sohn könne man getrost ein Schild in sein Taxi hängen: „SPRECHEN SIE NICHT MIT DEM FAHRER; ER SPRICHT AUCH NICHT MIT IHNEN“. Das bedeutet nicht, dass mein Sohn keinen Small Talk beherrscht (er kann dieses sogar recht gut), er hat hier einfach unbewusst eine Verhaltensweise von mir übernommen. Ich rede nur manchmal mit Fremden. Mein Jüngster Sohn neigt zu unbedachten Unhöflichkeiten, mein Großer hält gerne ausführliche Vorträge und der Zweitjüngste hasst Veränderungen. Einen Teil meiner Eigenarten finde ich in jedem meiner Kinder wieder.

Meine Diagnose „Asperger-Syndrom“ habe ich erst sehr spät bekommen und wenn ich heute mit meinen erwachsenen Kindern ihre Erziehung meinerseits reflektiere, komme ich nicht umhin, zu bemerken, dass mir aufgrund meiner autistischen

Denkweise, einige grobe Fehler unterlaufen sind. Meine Tochter schreibt hierzu Folgendes:

„Schwierig war es wenn wir krank waren, ohne nach außen hin eine sichtbar schwere Verletzung zu zeigen. Je nach fortgeschrittenem Alter mussten wir uns dann selber versorgen, weil meine Mutter einfach nicht in der Lage war zu erkennen, dass es uns wirklich nicht gut ging. Früher habe ich mich in solchen Situationen oft so gefühlt als würde sie mir unterstellen zu simulieren und sie anzulügen.“

Mir war einfach nicht klar, wann meine Kinder wirklich krank waren, es sei denn, dass sich die Symptome sichtbar äußerten, z.B. in einem Ausschlag oder in Erbrechen. Hier wäre es sehr wichtig gewesen sich einfach auf das Gesundheitsempfinden der Kinder zu verlassen und diese nicht krank zur Schule zu schicken (was mir recht häufig passiert ist, da ich Bildung als ungemein wichtig erachte).

Wenn meine Kinder über Schmerzen geklagt haben, z.B. bei einem aufgeschürften Knie, dann bestand meine Reaktion in der rein praktischen Versorgung der Wunde. Als sie älter wurden, waren sie auch hier auf Selbsthilfe angewiesen. Ich hatte nicht die geringste Idee, warum es notwendig sein sollte, einem Elfjährigen ein Pflaster auf das Knie zu kleben, wo er doch durchaus in der Lage war, dieses eigenständig zu bewerkstelligen. Ich kam nicht auf die Idee, dass hier vielleicht Trost notwendig war, oder dass Schmerz viel intensiver empfunden wird, als ich es spüren kann.

Bei Liebeskummer hat sich meine Tochter immer eher an ihren Vater gewendet als an mich. Sie hatte das Gefühl dort mehr Verständnis und Interesse für ihre Probleme zu finden. Vor allem bekam sie dort den nötigen Trost. Gespräche die sie diesbezüglich mit mir geführt hat, sehen aus ihrer Sicht so aus, dass ich ihr einen langen Vortrag, aus meinem angelesenen Wissen und den daraus resultierenden Rückschlüssen, gehalten habe. Dieser Vortrag beinhaltete z.B. eine genaue Ausführung der hormonellen Vorgänge in der Pubertät und die Begünstigung dieser auf ihre Gefühle und endete mit dem guten Rat sich geistig abzulenken (wie wäre es mit einem ausführlichen Referat für den Geschichtsunterricht?). Heute können wir Beide über solche Vorfälle lachen, aber damals fand meine Tochter so etwas weder hilfreich noch sonderlich amüsant.

Im Gegenzug dazu, konnten meine Kinder immer auf mich zählen wenn sie irgendetwas angestellt hatten oder ernsthaften Mist gebaut hatten. Ich habe hier genauso reagiert, wie bei Liebeskummer, nur das es in solchen Situationen durchaus hilfreich war. Ich habe weder etwas beschönigt noch meine Kinder in Schutz genommen, wenn es nicht angebracht war (dazu ist mein Gerechtigkeitssinn viel zu ausgeprägt), sondern wir haben nach Lösungen gesucht wie es Ihnen möglich sein kann für ihre Sachen geradezustehen und die Situation zu bewältigen. Einige Male war es erforderlich, dass meine Kinder zwecks Aufnahme eines Protokolls, bei der Polizei erscheinen mussten, es war kein Problem für mich sie dorthin zu begleiten und ihnen den Rücken zu stärken, wenn sie es wünschten. Allerdings hat keiner meiner Kinder mehr diesen Wunsch verspürt, nachdem ich ein polizeiliches Protokoll auf Rechtschreibfehler kontrollierte und dem Polizisten Vorschläge für eine andere Formulierung unterbreitet hatte.

Ein großes Problem war und ist es für meine Kinder, dass ich so wenige Möglichkeiten habe ihnen meine Zuneigung zu zeigen. Nachdem meine älteren Kinder mich darauf hingewiesen haben und mir erklärt haben, dass sie dieses, abweisend wirkende Verhalten, als äußerst verletzend und kränkend empfinden, habe ich hier Rituale gefunden, die mir helfen, meine Zuneigung so auszudrücken, dass sie von meinen nichtautistischen Kindern verstanden wird. Einfach ist es trotzdem nicht, weder für meine Kinder noch für mich. Ich lehne Umarmungen außerhalb der ritualisierten Situationen häufig ab, weil es mir schwer fällt diese dann zu ertragen. Meine Kinder neigen diesbezüglich eher zu einem spontanen Verhalten. Außerdem ist ihnen klar, dass meine Zuneigungsäußerungen ritualisiert sind. Heute kann ich ihnen erklären woraus das resultiert und ihnen vermitteln, dass ich sie auf meine eigene Art wirklich liebe. Bei kleineren Kindern ist das sicherlich schwieriger, führt zu unbeabsichtigten Kränkungen und dem Gefühl nicht geliebt und angenommen zu werden. Das kann auch bei Kindern zu mangelndem Selbstwertgefühl und Depressionen führen.

Als Autisten sollten wir uns sehr bemühen auch nicht verstandenen Problemen unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Älteren Kindern kann man durchaus erklären, dass wir ihnen zwar zuhören und ihr Problem akzeptieren, dass wir uns da aber nicht reinfühlen können und es deshalb nicht verstehen. Wichtig ist, dass wir Akzeptanz vermitteln und das Problem, auf Grund unseres Unverständnisses nicht als lapidar abtun. Wir sollten in so einer Situation mit unserem Kind überlegen, an wen es sich wenden könnte um Verständnis und Lösungsvorschläge zu finden. Das kann der neurotypische Elternteil ebenso sein, wie eine vertrauenswürdige beliebte Lehrerin oder ein älterer Freund. Wichtig ist, dass wir unser Kind, mit all seinen Problemen ernst nehmen und ihm das auch vermitteln.

Kinder lügen manchmal. Machen Sie sich unbedingt klar, dass das ein wichtiger Prozess auf dem Weg zur adäquaten sozialen Interaktion ist. Niemand möchte mitten in einem vollen Laden, von unbekannter Seite lautstark zu wissen bekommen, dass er zu dick ist. Ich habe bezüglich der Lüge meiner Kinder große Schwierigkeiten gehabt. Autisten sind selten in der Lage zu lügen und akzeptieren dieses auch bei ihren Mitmenschen nicht. Das dieses notwendig ist um sich in der überwiegend neurotypischen Gesellschaft zurecht zu finden, war mir nicht bewusst. Meine Kinder haben wegen ihrer ausgeprägten Ehrlichkeit (die ich ihnen anezogen habe) sehr häufig Probleme bekommen. Notlügen (zum Eigenschutz) und Lügen um andere Menschen nicht zu kränken, sind notwendig. Das Kinder auf dem Weg dorthin, bei ihrer Lüge auch mal erheblich über die Stränge schlagen ist normal. Wenn Sie ihrem Kind nicht die Möglichkeit verbauen möchten sich in der Gesellschaft adäquat zu verhalten, dann lassen Sie diese Lüge zu und versuchen sie dahingehend zu steuern, dass sie wirklich nur bei Notlügen und Höflichkeitslügen angewandt wird. Ich weiß, dass das schwierig ist, aber es besteht eine gewisse Notwendigkeit.

In den bisherigen Ausführungen bin ich davon ausgegangen, dass das Kind neurotypisch ist. Natürlich besteht auch die relative hohe Wahrscheinlichkeit, dass das Kind ebenfalls das Asperger-Syndrom hat. Hier kann ich nur insofern etwas aus

eigener Erfahrung beitragen, dass ich mich auf meine Beziehung zu meinem autistischen Neffen berufen kann. Wir haben eine sehr enge Beziehung. Die Problematik der unverständlichen Kommunikationsart neurotypischer Menschen fällt bei uns weg. Seine Ängste kann ich viel besser verstehen, als meine Schwester, obwohl sie ein sehr gutes Einfühlungsvermögen für ihr Kind hat. Es kommt relativ häufig vor, dass sie mich anruft, und um einen Rat oder eine Erklärung für das Verhalten ihres Sohnes bittet. Da ich meinen Neffen nicht ständig um mich habe, kann ich nur vorsichtige Rückschlüsse ziehen, ich vermute aber, dass autistische Eltern mit einem autistischen Kind sehr viel weniger Probleme haben werden als mit einem neurotypischen. Dennoch fallen hier die gleichen Schwierigkeiten an, nämlich in Bezug auf den Gesundheitszustand und die emotionalen Bedürfnisse des Kindes. Das kann hier sogar noch schwieriger sein, da das Kind eventuell Sensibilitätsstörungen und wenig Gefühl für seinen Körper hat. Schmerzen werden dann z.B. vom Kind nicht wahrgenommen und diese Information nicht an die Eltern weitergeleitet. Hier besteht eine ernsthafte Gefahr für die Gesundheit des Kindes, wenn nicht eine neurotypische Person mit darauf achtet und Tipps gibt. Ein weiterer Aspekt der beachtet werden muss ist, dass die soziale Interaktion noch weniger gefördert wird, als bei einem neurotypischen Kind. Ein autistisches Kind wird sich vermutlich eher ein Beispiel an dem autistischen Elternteil nehmen, als an dem neurotypischen Elternteil. Ein gewisses Maß an gesellschaftlichen Kontakten ist aber auch für einen Autisten unerlässlich. Wir möchten sicherlich, dass das Kind eine größtmögliche Selbstständigkeit erreicht und im Leben einigermaßen gut zurechtkommt. Dazu gehört auch, dass es lernt einzukaufen, nach dem Weg zu fragen usw. Es ist notwendig, dass wir dafür Sorge tragen, dass unser Kind die Möglichkeit bekommt, alle diese notwendigen Dinge zu lernen und selbstständig auszuführen. Kinder mit Asperger-Syndrom haben von sich aus kaum die Möglichkeit Freundschaften und Kontakte zu knüpfen. Wenn überhaupt Kontakt aufgenommen wird, dann verstandesgemäß, die Gefühle der anderen werden selten wahrgenommen und dadurch auch häufig Grenzen überschritten. Da diese Kinder auf ihre Klassenkameraden einen merkwürdigen und fremden Eindruck machen, sind sie häufig Spott und Hänseleien ausgesetzt und aus dem Klassenverband ausgegrenzt. Mit zunehmendem Alter wird die Erkenntnis immer größer, dass sie nie so sein werden wie die anderen. Diese Erkenntnis führt häufig zu Depressionen, manchmal bis hin zu dem Wunsch nicht mehr leben zu wollen. Kinder mit Asperger-Syndrom brauchen frühzeitig und vor allem die richtige Hilfe, dann haben sie sehr gute Chancen ihr Leben als Erwachsene selbstständig und ohne oder mit wenig Unterstützung zu bewältigen.

Mit seinem Partner sollte man sich auf jeden Fall auf einen gemeinsamen Erziehungsstil einigen und diesbezüglich klare Prioritäten setzen. Ein gemeinsamer Erziehungsstil mit gemeinsam festgelegten Prioritäten ist nicht nur für ihr Kind wichtig, um ihm die nötige Sicherheit zu vermitteln, sondern vermeidet auch unnötige partnerschaftliche Auseinandersetzungen. Nehmen Sie eventuell die Hilfe einer Erziehungsberatung in Anspruch. Es ist für Autisten manchmal schwer nachzuvollziehen was unser neurotypisches Kind benötigt.

Zusammenfassung:

- Verlassen Sie sich auf das Gesundheitsgefühl ihrer Kinder, wenn diese sagen, dass sie sich krank fühlen, akzeptieren Sie es. Sie können sowieso nicht erkennen ob das stimmt und können sich nur darauf verlassen, dass ihr Kind Sie diesbezüglich nicht belügt, um sich einen freien Schultag zu verschaffen.
- Bei kleineren Kindern, einem autistischen Kind und Babys ist es hilfreich, Hilfestellung von außen in Anspruch zu nehmen, oder sich einen Checkplan anzulegen den Sie durchgehen, wenn Sie das Gefühl haben mit ihrem Kind könnte etwas nicht in Ordnung sein. Sinnvoll wäre es eine solche Checkliste gemeinsam mit dem Kinderarzt zu erstellen zu dem ein vertrauensvolles Verhältnis aufgebaut werden sollte. Es ist auch wichtig, dass der Kinderarzt über unser Asperger-Syndrom informiert ist. Er ist neben dem Hausarzt der richtige Ansprechpartner, wenn wir weitergehende Hilfe benötigen. Außerdem wird durch eine Information des Arztes vermieden, dass eventuell eine Vernachlässigung des Kindes unterstellt wird.
- Legen Sie mit ihrem Partner (oder einer anderen nichtautistischen Person) fest wann ihr Kind Trost benötigt und entwickeln Sie für diese Fälle Rituale. Rituale geben ihrem Kind Sicherheit und Ihnen auch.
- Viele Autisten haben Schwierigkeiten Umarmungen und andere Liebesbeweise zu ertragen, Kinder benötigen dieses aber dringend. Entwickeln Sie auch hier Rituale, z.B. morgens, wenn das Kind aufsteht, eine Umarmung, einen Kuss und die Frage wie das Kind geschlafen hat. Eben solche Rituale kann man entwickeln, wenn das Kind aus der Schule oder dem Kindergarten kommt und abends vor dem Zubettgehen.
- Vermitteln Sie ihrem Kind, es mit allen seinen Wünschen, Bedürfnissen und Problemen ernst zunehmen und zu akzeptieren, auch wenn Sie diese nicht immer verstehen können. Wenden Sie sich an jemanden der Ihnen hier Unterstützung bieten kann. Sehr wichtig ist es einen gemeinsamen partnerschaftlichen Erziehungsstil festzulegen.

Das alles kann sehr hilfreich sein Ihnen und ihren Kindern bis zum Erwachsenwerden eine angenehme Zeit, an die Sie sich gerne erinnern, zu verschaffen. Sicherlich finden Sie gemeinsam mit Ihrem Partner auch noch andere hilfreiche Möglichkeiten.