AB 7.4 Häufig gestellte Fragen zum Thema Partnerschaft

Wofür ist eine Partnerschaft gut?

Für viele Menschen ist es ein schönes Gefühl, sich mit einer anderen Person verbunden zu fühlen. Wenn man zu zweit ist, kann man sich im Leben gegenseitig unterstützen, sowohl emotional (s. AB 8.2) als auch ganz praktisch, z. B. indem man im Alltag Dinge, die man gut kann, für den Anderen erledigt und umgekehrt. Man kann auch Freude oder die Dinge, die einem Freude machen, miteinander teilen. Für manche Menschen sind auch materielle Aspekte, wie z. B. eine finanzielle Absicherung, ein Grund dafür, eine Partnerschaft einzugehen. Bei Menschen, die sich schnell einsam oder isoliert fühlen, hilft eine Partnerschaft oft, diese negativen Gefühle zu reduzieren. Auch die körperliche/sexuelle Anziehungskraft zwischen zwei Personen kann ein Grund dafür sein, eine Partnerschaft einzugehen.

Was bedeutet es, jemanden attraktiv/anziehend zu finden?

Wenn man jemanden attraktiv und anziehend findet, kann sich dies in körperlichen Signalen wie Herzklopfen oder „Schmetterlingen im Bauch“ (damit ist ein kribbelndes Gefühl im Magen gemeint) äußern. Oft wünscht man sich, den Anderen häufig zu sehen und Zeit mit ihm zu verbringen. Vielleicht wünscht man sich auch, dem Anderen körperlich nahe zu sein. Gleichzeitig kann aber auch ein panikartiges Gefühl eintreten, wenn man sich mit dem Anderen trifft, weil man sehr darauf hofft, dass der Andere einen auch attraktiv findet. Dadurch setzt man sich dann oft selbst unter Druck, einen guten Eindruck beim Anderen zu hinterlassen. Dieser Druck führt dann zu Selbstunsicherheit und Selbstzweifeln. In solchen Fällen sollte man sich bewusst machen, dass die andere Person nur die richtige Partner*in für einen sein kann, wenn sie einen so akzeptiert, wie man ist.

Was sollte ich bei einem Date beachten?

Wenn man einen guten Eindruck bei dem potenzielle Partner*in hinterlassen möchte, sollte man sowohl auf seine äußere Erscheinung als auch auf sein Kommunikationsverhalten achten. Zur äußeren Erscheinung gehört, dass man gewaschen und gekämmt ist und saubere Kleidung trägt. Dabei sollte man darauf achten, dass einem die Kleidung gut steht, man sich darin aber auch wohl fühlt. Wenn man schon länger nicht mehr beim Friseur war, wäre ein bevorstehendes Date ein guter Anlass dafür.

In Bezug auf die Kommunikation ist es wichtig, dass man auf eine Wechselseitigkeit achtet. Damit ist gemeint, dass beide Gesprächspartner*innen in regelmäßigen Abständen zu Wort kommen sollten. Oft wird es als positiv empfunden, wenn man dem Anderen Fragen stellt und seinen Antworten interessiert zuhört. Man sollte den Anderen jedoch nicht mit Fragen bombardieren, sondern zwischendurch auch immer etwas über sich selbst erzählen. Dies sollte jedoch nicht in Form von langen Monologen über die eigenen Interessen oder das eigene Leben passieren, sondern indem man immer nur einen Aspekt erzählt und dann wieder den Anderen zur Wort kommen lässt oder ihn zu fragen, was z. B. seine/ihre Interessen sind. Wenn man dem Anderen Komplimente macht, kommt dies ebenfalls oft gut an. In folgenden Bereichen kann man seinem Gegenüber z. B. Komplimente machen: Aussehen, berufliche oder private Erfolge, Fähigkeiten oder Persönlichkeitseigenschaften. Man sollte es aber mit Komplimenten auch nicht übertreiben, sonst könnte dies unglaubwürdig wirken. Etwa zwei Komplimente pro Treffen sind wahrscheinlich ausreichend.

Auf der nonverbalen Kommunikationsebene ist Blickkontakt und Lächeln besonders wichtig. Man sollte versuchen, dem Anderen häufig in die Augen zu schauen, ohne ihn

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart

anzustarren. Außerdem sollte man ab und zu lächeln. Auf jeden Fall sollte man ein Lächeln des Anderen immer erwidern, indem man auch lächelt. Weiterhin können zarte, wie zufällige Berührungen, z. B. am Arm, Schulter oder Rücken, auch zum Flirten gehören. Außerdem mögen manche Flirtpartner*innen es, wenn man sich gegenseitig neckt. Wenn man jedoch nicht gut im Necken ist, sollte man darauf eher verzichten.

Hat man das Gefühl, dass ein Treffen gut gelaufen ist, sollte man beim Abschied sagen, dass man das Treffen genossen hat/schön fand. Man kann den Anderen auch fragen, ob er Interesse an einem weiteren Treffen oder einer gemeinsamen Unternehmung (z. B. Essen gehen, ins Kino gehen) hat. Wenn man die Kontaktdaten des Anderen hat, kann man diese Frage auch erst beim nächsten Tag oder nach ein paar Tagen stellen, indem man dem Anderen eine Nachricht schickt oder ihn anruft. Man sollte nach einem Date jedoch nicht länger als ca. 3 Tag warten, bis man sich beim Anderen wieder meldet. Ansonsten könnte der Andere dies als mangelndes Interesse interpretieren. Andererseits sollte man auch darauf achten, dass man den Anderen nicht zu weiteren Treffen drängt. Allgemein gilt die Regel, dass man nach einem Kontaktangebot (z. B. Frage nach einem weiteren Treffen) zunächst abwartet, bis der Andere sich zurückmeldet, bevor man weitere Nachrichten schreibt oder versucht, ihn oder sie anzurufen. Auch wenn der Andere nach einem Treffen zunächst gesagt hat, dass er weitere Treffen möchte, kann es sein, dass er sich trotzdem nicht auf Kontaktangebote meldet oder weitere Treffen absagt. Ein Grund dafür könnte sein, dass er zunächst nur aus Höflichkeit weiteren Treffen zugesagt hat, diese aber nicht wirklich wollte. Auch wenn man den Eindruck hat, dass ein Treffen gut gelaufen ist, kann es sein, dass der Andere dies anders wahrgenommen hat und deshalb anders über das Treffen denkt.

Woran kann ich erkennen, dass eine Person Interesse an mir als Beziehungspartner*in hat?

Wenn sich eine Person privat, also außerhalb von beruflichen Kontakten, regelmäßig meldet und den Kontakt sucht, kann man in der Regel davon ausgehen, dass sie entweder an einer freundschaftlichen oder intimen Beziehung Interesse hat. Ob es eher ein freundschaftliches oder ein romantisches Interesse ist, kann man am ehesten an den Verhaltensweisen erkennen, die oben unter der Fragestellung, was bei einem Date beachtet werden sollte, beschrieben sind. Lächelt die Person oft und schaut mir häufig in die Augen, sucht sie durch leichte Berührungen auch körperlich Kontakt zu mir, dann könnten dies Anzeichen für ein romantisches Interesse sein. Man sollte jedoch versuchen, den einzelnen nonverbalen Signalen einer Person nicht zu viel Bedeutung beizumessen. Es ist vor allem das Zusammenspiel dieser Anzeichen und auch das verbale Vermitteln von Interesse (durch z.B. das Betonen gemeinsamer Interessen, das Machen von Komplimenten und das Verabreden zu gemeinsamen Aktivitäten), dem Gewicht gegeben werden sollte bei der Einschätzung, ob ein romantisches Interesse vorliegt.

Wenn die Person nach ein paar Treffen im öffentlichen Raum zu sich nach Hause, z. B. zu einem Abendessen, einlädt, könnten dies weitere Anzeichen sein. Ganz sicher kann man aber bei diesen Anzeichen jedoch nicht sein. Es ist auch immer noch möglich, dass die andere Person ein rein freundschaftliches Interesse hat. Als grober Richtwert kann bei ca. 3 alleinigen Treffen (also nicht im Kontext von Gruppenaktivitäten), vor allem wenn auch einige dieser Treffen durch die andere Person initiiert wurden, von einem Interesse ausgegangen werden, das über Freundschaft hinausgeht. Dann könnte man den Anderen auch konkret darauf ansprechen, ob er/sie sich eine intime Beziehung vorstellen könnte.

Auch neurotypische Menschen können sich oft nicht ganz sicher sein, ob eine andere Person in sie verliebt ist. Eindeutigere Zeichen sind, wenn die andere Person einen küs-

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart

sen möchte, Hand in Hand spazieren gehen oder man selbst diese Annäherungsversuche macht, und die Person diese Versuche nicht abwehrt. Annäherungsversuche sollte aber erst gestartet werden, wenn bereits mehrere alleinige Treffen stattgefunden haben, vor allem, wenn noch sehr wenig Erfahrungen mit Beziehungen gesammelt wurden. Ein schrittweises Vorgehen ist in jedem Fall angeraten. Sich ein wenig Zeit zu lassen kann auch den Vorteil haben, dass unter Umständen das Interesse des Anderen an einer romantischen Beziehung dadurch gesteigert wird.

Was mache ich, wenn der Andere sich nicht mehr bei mir meldet/kein Interesse an einer Partnerschaft mit mir hat?

Für eine gelingende Partnerschaft müssen beide Personen Interesse aneinander haben. Dies ist nicht immer der Fall. Statistisch gesehen ist es sogar viel wahrscheinlicher, dass man eine Weile suchen muss, bis man eine passende Partner*in gefunden hat, bei dem das Interesse auf Gegenseitigkeit beruht. Wenn der Andere schon in einer festen Partnerschaft ist, muss man das akzeptieren. Dann ist er oder sie schon „vergeben". Ist der Andere noch nicht in einer festen Partnerschaft, hat aber trotzdem kein Interesse, muss man auch das akzeptieren. Vor allem, wenn der Andere verbal geäußert hat, kein romantisches Interesse zu haben, sollte das als eindeutiges Zeichen interpretiert werden, das in der Regel auch noch nach ein paar Wochen oder Monaten Gültigkeit hat. Für das eigene Wohlergehen tut man gut daran, die Person nicht mehr als potenziellen Beziehungspartner*in zu sehen. Auch wenn es bei einem bereits bestehenden Verliebtsein weh tun kann, sollte man ein Festhalten durch Tagträume vermeiden und wenn möglich, Treffen für eine Weile aus dem Weg gehen. Es ist nicht möglich, den Anderen zu mehr Interesse zu zwingen. Genauso hat man selbst auch jederzeit das Recht, den Kontakt zu jemandem wieder abzubrechen oder es statt einer Partnerschaft nur bei einer Freundschaft zu belassen. Eine Partnerschaft beruht immer auf Freiwilligkeit. Jeder hat jederzeit das Recht, den Kontakt zu begrenzen oder abzubrechen.

Kann ich nein sagen, wenn der Andere Sex mit mir haben möchte?

Was für eine Partnerschaft generell gilt, gilt natürlich auch für Sexualität innerhalb einer Partnerschaft: Alles beruht immer auf Freiwilligkeit. Es gibt keine allgemeine Regel, ob, wann und wie schnell man mit dem Anderen intim werden sollte. Dieser Zeitpunkt kann nur individuell bestimmt werden und entscheidet sich danach, wann beide dazu bereit sind. Wenn man noch nicht oder überhaupt nicht mit dem Anderen sexuell aktiv werden möchte, kann und sollte man das dem Anderen mitteilen. Eine gute Partner*in wird Verständnis zeigen und niemanden zu sexuellen Aktivitäten drängen. Wenn man generell keine Sexualität in einer Partnerschaft haben möchte, könnte dies für eine Partner*in, die sexuelle Bedürfnisse hat, schwierig werden und sie möchte sich dann vielleicht lieber trennen. In solchen Fällen könnte man nach einer Partner*in Ausschau halten, für die Sexualität in der Partnerschaft ebenfalls nicht wichtig ist (Weitere Informationen zu Sexualität finden sich auch im AB 4.11).

Wann sollte ich dem Anderen von meiner ASS-Diagnose erzählen?

Dafür gibt es keine allgemeine Regel. Wenn man die Erfahrung gemacht hat, dass man aufgrund von ASS-Besonderheiten schon beim ersten Treffen negativ auffällt und es deshalb nie zu weiteren Treffen kommt, kann es sinnvoll sein, den Anderen schon im Vorfeld über die Diagnose zu informieren. Oder man umschreibt die Auffälligkeiten zunächst, indem man sagt, dass man nicht sehr geübt oder erfahren ist im Dating und dass der Andere nicht irritiert sein soll, wenn man sich etwas ungewöhnlich oder unkonventionell verhält. Durch die wachsende Anzahl an Dating-Portalen im Internet kann man auch gezielt nach Partner*innen suchen, die auch im autistischen Spektrum sind oder

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart

nach Personen, die dieser Diagnose gegenüber offen sind.
Gehört man zu den Menschen, deren ASS-Besonderheiten dem Gegenüber nicht gleich auffallen, sondern erst im längeren Zeitverlauf, kann man zunächst abwarten und den Anderen erst einmal kennenlernen. Haben schon mehrere Treffen stattgefunden und man ist sich näher gekommen (z. B. indem man über eher private Themen, wie z. B. frühere Beziehungserfahrungen, gesprochen hat oder ersten Körperkontakt, wie z. B. die Hand des Anderen halten, aufgenommen hat), kann man den Anderen auch über die Diagnose informieren und ihn fragen, ob er darüber weitere Informationen wünscht. Zeigt er Interesse an Informationen über ASS und fragt auch gezielt nach, kann dies als Zeichen dafür gewertet werden, dass er verstehen möchte, wie sich die ASS bei demjenigen zeigt.

Sollte man sich trennen, wenn man sich streitet?

In jeder Partnerschaft gibt es Zeiten, in denen man sich besser versteht und Zeiten, in denen es nicht so gut läuft. Es ist normal, wenn es auch hin und wieder zu einem Streit zwischen den Partner*innen kommt. Dies bedeutet nicht, dass man sich trennen sollte, sondern wenn beide sich wieder beruhigt haben, kann man versuchen, in einem gemeinsamen Gespräch die Streitpunkte zu klären. Wenn sich jedoch Konflikte nicht mehr lösen lassen und einer oder beide Partner*innen durch die Beziehung mehr belastet ist, als dass ihm die Beziehung gut tut, kann es besser sein, sich zu trennen. Dies sollte jedoch nicht spontan aus einem Streit heraus geschehen, sondern erst, nachdem man über einen längeren Zeitraum alle Vor- und Nachteile der Partnerschaft gut abgewogen hat.

Wäre es besser, wenn meine Partner*in ebenfalls im autistischen Spektrum ist?

Wenn sich beide Partner*innen im autistischen Spektrum befinden, könnte dies tatsächlich von Vorteil sein. Einige Konflikte, z. B. über den Wunsch nach Rückzug, kommen wahrscheinlich weniger häufig vor, da sich beide Partner*innen in ihren Bedürfnissen ähnlich sind. Dadurch können sich beide unter Umständen schneller einig sein, wie die Partnerschaft gelebt werden könnte. Auch die Art der Kommunikation (z. B. direkte, sachliche Kommunikation) ähnelt sich eher, sodass es womöglich zu weniger Missverständnissen kommt. Auf der anderen Seite gibt es auch Argumente, die für eine Partnerschaft mit einer neurotypischen Partner*in sprechen. So könnte die neurotypische Partner*in als Bindeglied zur neurotypischen Welt fungieren und soziales Verhalten Anderer erklären. Sie könnte auch Kontakte zu Anderen pflegen und für die autistische Partner*in Dinge erledigen, die ihr besonders schwer fallen (z. B. Telefonate führen). Generell können aber sowohl die neurotypischen als auch die autistischen Personen in Bezug auf Persönlichkeit, Temperament, Charakter etc. sehr unterschiedlich sein, sodass man immer im Einzelfall entscheiden muss, ob man gut zueinander passt, ganz unabhängig davon, ob die Partner*in im autistischen Spektrum oder neurotypisch ist.

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart