

Di 03.10.2023 | 14:00 | Sondersendung

Radioday Inklusiv mit Gesa Ufer und den Berliner Werkstätten

radioeins inklusiv – der Radioday zur Vielfalt am Tag der Einheit

Gesa Ufer: Ja, heute mit Gesa Ufer und Jörg Mitzlaff – inzwischen schon das dritte Mal dabei, hier bei radioeins. Jörg, wie schön, dass du wieder an Bord bist.

Jörg Mitzlaff: Ja, vielen Dank Gesa. Ich bin gerne hier. Es macht mir viel Spaß und schließlich bin ich ja auch erwachsen. (Lachen)

Gesa Ufer: Ja, und wir haben heute am Inklusiven Radioday insgesamt drei Stunden, die Menschen aus Werkstätten erarbeitet haben. Dazu gab es einen Workshop im Vorfeld. Wir waren da ungefähr 15 Leute und es gab ein Thema, das wir ganz klar als Schwerpunkt für eine ganze Stunde ausgemacht haben: das Thema „Unsichtbare Behinderungen“ nämlich. Jörg, du selbst hast eine Menge zu dem Thema zu sagen, weil du genau zu diesem geschätzten guten Drittel von Werkstattbeschäftigten gehörst, die eine unsichtbare Behinderung haben. Vielleicht kannst du uns ganz kurz ein bisschen erzählen, wie alt du bist und warum du nicht auf dem sogenannten allgemeinen Arbeitsmarkt tätig sein wolltest oder bist, sondern in einer Werkstatt?

Jörg Mitzlaff: Ja, zum einen möchte ich erst mal klarstellen, dass das gar kein Nicht-Wollen war, sondern ein Nicht-mehr-Können. Ich bin 51 Jahre. Ich habe eine diagnostizierte depressive Störung. Die erste Diagnose habe ich mit 27 bekommen. Danach folgten dann Klinikaufenthalt, Reha-Maßnahmen, Umschulung. Dazwischen immer wieder depressive Episoden. Irgendwann ist es dann halt chronisch geworden mit der zusätzlichen Diagnose einer Persönlichkeitsstörung. Dann kam die Schwerbehinderung dazu, also von Amts wegen anerkannt über das Versorgungsamt. Das Jobcenter hat mich dann gebeten, einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente zu stellen, was ich widerwillig getan habe. Und leider ging sie dann auch durch. Danach war ich richtig am Boden. Ich war gerade 40 Jahre und war erwerbsgemindert.

Und ich muss sagen, das größte Problem an meiner Erkrankung, sage ich mal, ich will es gar nicht immer so als Behinderung definieren, das ist auch sehr schwierig, da gibt es so eine graue Zone, ist einfach die gesellschaftliche Stigmatisierung, das Unwissen, die

Vorurteile und das Schubladendenken, auch gerade bei Arbeitgebenden, in den Behörden und auch in der Politik. Anträge auf Unterstützung, die gesetzlich geregelt sind, haben mir dann irgendwann bildlich gesprochen auch noch den letzten Nerv geraubt. Und das war auch teilweise sehr würdelos.

Gesa Ufer: Ja, das kann ich mir gut vorstellen. Und umso toller, dass du auch heute hier bist und darüber einfach auch nochmal ein bisschen Auskunft geben willst. Das ist natürlich auch ein großer Schritt, sich da einfach mal so raus zu wagen.

Vielleicht doch nochmal ganz kurz zu diesem Drittel: Das ist ja eine extrem hohe Zahl. Wenn man hört, dass ein Drittel der Werkstattbeschäftigten unsichtbare Behinderungen, Beeinträchtigungen haben. Was genau sind das sonst noch, also, was meint „Unsichtbare Behinderungen“?

Jörg Mitzlaff: Na ja, also es ist tatsächlich nur ein ganz kleiner Prozentsatz aller Behinderungen, die sichtbar sind. Das heißt, die meisten Behinderungen sind für die Menschen nicht sichtbar. Das heißt, sie bleiben im Verborgenen. Und jetzt war nochmal deine Frage –

Gesa Ufer: – was unsichtbare Behinderungen sind, was alles darunterfällt?

Also ich glaube, psychische Erkrankungen ganz allgemein, aber es sind ja auch Suchterkrankungen. Es sind auch chronische Krankheiten, ich denke einfach mal an das Reizdarmsyndrom oder so. Das sind dann vielleicht keine Krankheiten, die gleich zu einer Erwerbsunfähigkeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt führen. Aber man denkt ja erst mal so, ach, unsichtbare Behinderung, das ist doch wahrscheinlich erst mal angenehm, weil man nicht so auffällt, wenn nicht alle gucken, wie das ja zum Beispiel bei Rollifahrern der Fall ist, wenn die irgendwo hinkommen, dass man nicht so ein Konzert der Blicke hat. Aber Menschen mit unsichtbarer Behinderung, die haben gerade, weil man ihnen nichts ansieht, ganz andere Schwierigkeiten. Was würdest du sagen, welche sind das zum Beispiel?

Jörg Mitzlaff: Na, wie erwähnt, was das Wort schon impliziert, dass die Behinderung eben verborgen, nicht sichtbar ist. Wir wirken nach außen oft gesund, weil unsere Behinderung oder die Erkrankung tieferliegend ist. Unsere Behinderung ist damit nicht real für den oder die Betrachter*innen. Und dann kommen wieder die Vorurteile. Wir werden zum Beispiel

als Sozialschmarotzer oder Simulanten bezeichnet, die sich einfach mal zusammenreißen sollen, wenn wir der Norm nicht entsprechen, nicht nach der Norm funktionieren.

Und dann ist noch ein ganz wichtiges Thema, über das selten gesprochen wird, die Scham, die dazukommt. Scham ist übrigens eins der stärksten Gefühle der Menschen und das kann wiederum zu emotionaler und sozialer Einsamkeit führen. Das ist tatsächlich ein Teufelskreis, der die Genesung extrem schwierig macht.

Gesa Ufer: Ja, wir werden in dieser Stunde viel über unsichtbare Behinderungen lernen und darüber, wie wir auch besser aufeinander Rücksicht nehmen können. Jörg, vielen Dank, dass du uns dabei ein bisschen mit an die Hand nimmst. Los geht's mit Musik von den Liminianas, gemeinsam mit Laurent Garnier. „Saul“ heißt dieser Song.

(Musik: The Liminianas und Laurent Garnier, Saul)

Gesa Ufer: Unsichtbare Behinderungen sind in dieser Stunde unser Thema. Viele Menschen, die damit zu tun haben, haben eine echte Horrorzeit hinter sich, bis überhaupt klar war, warum sie anders sind. Der Weg zur Diagnose, der dauert manchmal Jahre. Und dann ist ja auch noch die große Frage: Wird man mit der Diagnose zwangsläufig glücklicher? Ist das danach einfacher?

Jörg Mitzlaff: Ja, wir haben hier im Studio Gabi Koza. Sie kann uns mehr dazu sagen. Sie ist Mitarbeiterin in der Werkstatt Faktura, eine Art Berliner Urgestein. Also, die Gabi. (Lachen) Jedenfalls hast du eine lange und spannende Geschichte, die dich mit Berlin verbindet. Herzlich willkommen.

Gabi Koza: Vielen Dank.

Gesa Ufer: Jetzt musst du uns nochmal sagen, seit wann, Gabi, lebst du in Berlin? Und was waren beruflich deine wichtigsten Stationen bisher?

Gabi Koza: Ich lebe seit 1969 in Berlin. Seit 1968. Aber da war ich erst zwölf. Hörst du mich?

Gesa Ufer: Mach dir das Mikrofon ruhig ein bisschen näher ran, aber du klingst wie Musik.

Sehr schön. Das klingt super.

Gabi Koza: Meine beruflichen Stationen, die wichtigsten. Ich habe ganz viel gemacht. Also ich bin eine gelernte Arzthelferin und habe aber direkt nach meiner Ausbildung aufgehört. Weil ich mich in einen Mann verliebt habe, aus einer linken Kneipe, der hatte eine linke Kneipe. Und dann haben wir die zusammen gemacht. Damals nannte sich das „Studentenkneipe“. Und ja, das war eine ganz wichtige Station für mich, weil ich da ganz viel kennengelernt habe, in die Westberliner Subkultur einsteigen konnte. Zur Kineastin geworden bin über Musik. Das war einfach eine total krass gute Zeit für mich.

Gesa Ufer: Und war denn das so, dass diese Diagnose, die dann später kam, in der Zeit überhaupt keine Rolle gespielt hat? Kamen Schwierigkeiten erst später auf oder waren die subkutan immer schon da?

Gabi Koza: Die waren schon immer da. Aber ich kannte ja keine anderen Menschen von innen, sondern ich habe ja nur in mir gewohnt. Und ich dachte schon irgendwie permanent, ich bin falsch. Ich habe irgendwo einen Schuss zu laufen. Ich habe Selbstverletzungen ausgeübt. Ich hatte Suizidalität. Ich hatte depressive Episoden und so was. Aber überwiegend war es auch die Impulskontrolle, die bei mir nicht funktionierte. Und dadurch war ich auch oft in so eine hysterische Ecke gestellt. Boah, jetzt rei dich doch mal zusammen. Jetzt flippt die schon wieder aus. Und ja, also ich fand das sehr schwer. Ich habe zwar normal gelebt, weil ich dachte, irgendwie hat jeder so eine Ecke in sich. Aber es war ausgesprochen schwierig. Manchmal.

Jörg Mitzlaff: Was hat sich für dich verändert, seitdem du die Diagnose Borderline hast?

Gabi Koza: Bei mir hat sich eine Menge verändert. Also erst mal war ich sehr, sehr happy, dass das Kind überhaupt einen Namen hat. Dann habe ich mit dem üblichen DBT-Programm angefangen, was die meisten Borderliner kennen werden.

Gesa Ufer: Ich kenne das gar nicht. Was ist das ungefähr? Also in wenigen Sätzen, was passiert da ungefähr?

Gabi Koza: Du lernst eine ganze Menge Umgehensformen und Skills, wie du mit allen möglichen Zuständen in dir umgehen kannst. Und dem einen hilft ein Igelball, sowas hat

bei mir nicht geholfen, aber es gibt da einen ganz individuellen Erste-Hilfe-Kasten, den du dir bauen kannst.

Gesa Ufer: Darf ich nochmal ganz kurz fragen, Gabi, Borderline, für alle, die jetzt irgendwie gar nichts darunter verstehen, heißt vor allem, so landläufig, dass du auch extreme Stimmungsschwankungen hast, extrem hohe Spitzen und tiefe Täler. Ist das ein Teil?

Gabi Koza: Ja, auf jeden Fall. Aber auch so eine Instabilität. Persönlich. Ein ganz schwankendes Selbstbild. Das ist natürlich schwierig, wenn du dich an dem einen Tag so siehst und am nächsten Tag so anders siehst. Autoaggression und wie gesagt, Essstörungen, alles Mögliche gehört dazu. Nicht jeder hat alles. Und ich glaube, ich habe mit dem Borderline-Cocktail, den ich so in mir habe, ganz gute Karten gehabt. Bei mir ist die Empathie sehr groß ausgebildet und ich kann sehr intensive zwischenmenschliche Beziehungen halten und auch aufbauen. Und das hat mich in ganz viele Sachen reingebracht, wo ich als Beratung gearbeitet habe oder auf der Mukoviszidose-Station. Da sterben Kinder, da sterben Jugendliche und ich habe es ertragen und aushalten können. Und ja, da sage ich: Borderline als Chance.

Gesa Ufer: Das finde ich interessant. Also für dich war im Grunde, wenn ich es richtig verstanden habe, die Diagnose ein Segen.

Gabi Koza: Genau. Ich sitze hier auch als Vertreterin des Segens.

Gesa Ufer: Unsere Lichtgestalt. Ja, Gabi, du sagst also, die Diagnose hat vieles einfacher gemacht. Vielleicht nochmal ganz naiv: Freunde, Verwandte, wenn die hören, aha, diese Diagnose, erschreckt das nicht aber auch viele einfach?

Gabi Koza: Also meine Freunde hat das eigentlich überhaupt nicht interessiert. Die haben mich ja auch vorher schon so genommen, mit diesen ganzen Ausbrüchen oder sonst was, was ich nicht erklären konnte. Jetzt konnte ich es erklären. Ach, das war denen eigentlich nicht so wichtig. Meine Mutter hat es nicht so ganz verstanden. Die meinte immer so: Diese Krankheit, die du da hast, für die man studiert haben muss, um die zu verstehen. Also nö, bei mir nicht.

Gesa Ufer: Ja, für Gabi Koza, haben wir also gehört, hat die Diagnose vieles einfacher gemacht. Herzlichen Dank erst mal bis hierher. Einen Fall, bei dem die Diagnose auch ganz andere Folgen hatte, den lernen wir gleich kennen. Nach folgender Musik, kannst du das lesen, Jörg, Fatboy Slim –

Jörg Mitzlaff: Mein Englisch ist zwar rudimentär, aber das heißt: Right Here, Right Now.

Gesa Ufer: So sieht's aus.

(Musik, Fatboy Slim, Right Here, Right Now)

Gesa Ufer: Sie hören den Inklusiven Radioday auf radioeins, Vielfalt am Tag der Einheit, in dieser Stunde zusammengestellt von einem Team aus Werkstattbeschäftigten.

Jörg Mitzlaff: Ja, und hier bin ich nochmal, Jörg Mitzlaff, als Co-Moderator. Wir sprechen in dieser Stunde über sogenannte unsichtbare Behinderungen, psychische zum Beispiel, bei denen es mitunter sehr lange dauert, bis überhaupt herausgefunden wird, warum jemand sich anders fühlt und nicht so funktioniert, wie es erwartet wird. Manchmal ist die Diagnose dann ein Segen, manchmal kann sie aber auch eine Art Fluch sein. Bei uns ist jetzt Marco. Herzlich willkommen, Marco.

Gesa Ufer: Hallo Marco. Du bist 52 Jahre alt, gelernter Elektromonteur und geschulter Groß- und Einzelhandelskaufmann und jetzt in einer Werkstatt tätig. Vielleicht die Kurzfassung: Wie kam das?

Marco Kawicki: Na, ich war zuletzt im Sicherheitsdienst tätig, 2016, und hatte aber davor viele Zahn-OPs im oberen Kieferbereich und habe dadurch Schmerzen. Neuropathische Schmerzen, deswegen muss ich auch Tabletten nehmen. Und ich konnte halt nicht mehr auf dem ersten Arbeitsmarkt, da ging es dann nicht mehr. Und dann hatte ich einen Besuch im Estrel, in Berlin-Neukölln. Da treffen sich die Werkstätten. Also Menschen mit Beeinträchtigungen. Und da war ich mit meiner Betreuerin. Und da war ich am Stand von Faktura, habe dann ein Gespräch geführt und habe mich dann bei Faktura beworben. Und deswegen bin ich jetzt bei Faktura, einer Café-Manufaktur, wo auch Gabi tätig ist.

Gesa Ufer: Das stelle ich mir als Arbeitsplatz ziemlich schön vor. Auf jeden Fall den Geruch stelle ich mir schon mal sehr schön vor. Du hast eine ganze Reihe von Diagnosen gestellt bekommen. Eine kam erst vor drei Jahren dazu und hat doch noch mal ganz schön viel verändert. Vielleicht kannst du zu kurz schildern, warum?

Marco Kawicki: Ja, die Diagnose kam 2019 bei der letzten Reha dazu. Ich hatte ja davor, also ich hab ja auch mit Migräne zu tun, mit ADHS, Aufmerksamkeitsdefizitstörung, und auch viele körperliche Sachen und organische Sachen. Aber da kam jetzt noch hinzu. Das Gute war daran, dass ich mit meinem leiblichen Vater darüber gesprochen habe.

Gesa Ufer: Du musst nochmal sagen, was dazu kam.

Marco Kawicki: Ja, das FASD kam dazu.

Gesa Ufer: Eine fetale Alkoholspektrumsstörung.

Marco Kawicki: Genau.

Gesa Ufer: Also das bedeutet, es hat sich herausgestellt, deine Mutter hat in der Schwangerschaft Alkohol getrunken.

Marco Kawicki: Ja, durch ein Gespräch, mit meinem Vater und mit meiner damaligen Betreuerin und Therapeuten war so ein Gespräch. Und da hat mir mein Vater das dort gesagt. Aber leider zu spät.

Gesa Ufer: Was für Schwierigkeiten hat man mit so einer Behinderung aus diesem Spektrum?

Marco Kawicki: Ja, ich habe gemerkt, dass ich viel gezittert habe. Ich bin auch gemobbt worden dadurch, und mein Ziehvater, der leider jetzt nicht mehr lebt, der hatte mich dann kennengelernt mit zehn Jahren und hat gemerkt, was für ein ängstliches Kind ich war. Und ja, die Mutter-Sohn-Beziehung ist halt nicht so schön.

Gesa Ufer: Ja, da stehen einfach ganz klar Vorwürfe im Raum. Da steht sicher auf der Seite deiner Mutter auch Scham im Raum. Also es gibt viele, viele schwere Themen, die du bearbeiten und verarbeiten musst. Aber du bist jemand, der sich nicht unterkriegen

lässt und du hast ein tolles Netzwerk. Jörg, du hast, glaube ich, da ja auch schon ein bisschen gehört. Da geht es um die KBS Friedrichshain.

Marco Kawicki: Ja, also soweit ich weiß, gibt es die KBS, das heißt Kontakt- und Beratungsstelle, über ganz Berlin verteilt nach Bezirken, glaube ich, in jedem Bezirk eine. Das ist eine Anlaufstelle für Menschen, die erst mal ganz unvoreingenommen und kostenfrei dort eine Beratung erhalten können, sich über Wege informieren können, wie sie mit ihrer Behinderung oder Erkrankung umgehen können. Dort wird Hilfe geboten und man kann da auch verschiedenen Hobbys nachgehen.

Gesa Ufer: Und du machst das nämlich auch. Warum gehst du so gerne hin?

Marco Kawicki: Also ich bin seit 2016 in der KBS. Das hat man mir vorgeschlagen damals in der Tagesklinik, wo ich war, in der Schmerztagessklinik. Zuerst war ich in der KBS in Lichtenberg und danach war ich in der KBS im Friedrichshain. In Lichtenberg habe ich dann an einer Musikgruppe teilgenommen und es gibt auch andere Gruppen, wie es auch in anderen KBS Gruppen gibt. In dieser Musikgruppe habe ich dann das Singen wiederentdeckt, was mir sehr viel Spaß macht, was auch gut ist für meine Seele.

Ja, was ich auch schon gesagt hatte, man kann da auch mit Mitarbeitern sprechen, wenn man irgendwelche Probleme hat mit Behörden, zum Beispiel mit dem Rententräger oder dem Jobcenter oder mit den Papieren. Und das finden auch die Besucher sehr gut, weil da eine Anlaufstelle ist, an die sich die Leute hinwenden können. Ja, genau, und deswegen finde ich die KBS sehr gut. Es gibt auch gemeinsame Unternehmungen, auch mal so einen Ausflug. Und deswegen finde ich das sehr gut und ich mag auch die Gemeinschaft. Ich bin dann mal aufgetreten bei einem Sommerfest in der KBS-Friedrichshain zum Beispiel als Karaoke.

Gesa Ufer: Darüber werden wir später auch unbedingt noch sprechen, über Karaoke.

Jörg Mitzlaff: Ja, Marco. Also bei all diesen wirklich schweren Problemen hast du dir einfach gute Freunde gesucht. Kann man das so sagen? Wahlverwandte, wenn man so will.

Marco Kawicki: Genau. Genau.

Jörg Mitzlaff: Fein. Das freut mich. Danke für deine große Offenheit. Und du hast dir auch noch ein Musiktitel gewünscht. Herbert Grönemeyer. Nun weiß ich gar nicht, ob der hier eingetaktet ist.

Gesa Ufer: Der ist so was von eingetaktet. Ja. Warum?

Jörg Mitzlaff: Dann sag mal warum und sag ihn auch an.

Marco Kawicki: Ja, das habe ich mir ausgesucht, weil die Beziehung – ich hatte ja so keine liebevolle Beziehung zu den Vätern. Und mein leiblicher Vater war ja schon mit 8 weg. Und mein Ziehvater kam dann mit 10. Als ich dann 10 Jahre alt war –

Gesa Ufer: Warum Herbert Grönemeyer?

Marco Kawicki: Ja, bei Herbert Grönemeyer ist zum Beispiel „Ich will nur dein Wort.“ Das heißt, ich wollte meinen, egal welchen, Papi, ich wollte den einfach nochmal besuchen oder nochmal sehen, weil auch der andere sehr krebbskrank ist. Aber es kam nicht dazu und das tut mir halt weh und deswegen habe ich gesagt, ich will nur dein Wort. Wenn es die Liebe dann nicht ist, dann ist wenigstens das Wort, das man sich sieht. Und ja, das hat eben leider nicht geklappt und deswegen habe ich diesen Song auch für meinen Ziehvater, der dieses Jahr verstorben ist, ausgewählt.

Gesa Ufer: Vielen Dank, Marco.

Gesa Ufer: Sie hören radioeins inklusiv, den großen Radioday in Sachen Vielfalt, heute am Tag der Einheit. In dieser Stunde lernen wir ja eine ganze Menge über das Thema unsichtbare Behinderungen. Und zwar aus der Perspektive und von den Erfahrungen her gesprochen von Menschen, die in einer Werkstatt beschäftigt sind. So wie Katja Wilhelmi und Benedikt Höpfner. Ich habe die beiden vor der Sendung getroffen. Wir haben dieses Gespräch aufgezeichnet, einfach, weil dann ein bisschen weniger Druck im Kessel ist. Es geht um unsichtbare Behinderungen, in diesem Fall Autismus und ADHS. Herzlich willkommen, ihr zwei.

Katja Wilhelmi, Benedikt Höpfner: Hallo.

Gesa Ufer: Schön im Chor. Toll. Katja, du bist 36, du bist Grafikdesignerin und hast die Diagnose Autismus. Und Benedikt, du bist 37, Kommunikationsdesigner und du lebst mit der Diagnose ADHS. Und dass ihr beide hier heute im Doppelpack auftaucht, das ist kein ganz großer Zufall. Ihr seid auch sonst ein Paar. Ihr wohnt zusammen. Kann man euch vielleicht aus der Nase ziehen, wo ihr euch kennengelernt habt?

Benedikt Höpfner: Kann man. Wir haben nebeneinander gewohnt. Für eine ganze Weile. Ich bin 2010 in betreutes Wohnen gekommen. Und als ich dann im betreuten Einzelwohnen war, meine eigene Wohnung bekommen habe, ist sie fast zeitgleich daneben gezogen, glaube ich.

Katja Wilhelmi: Es war zwei Jahre später.

Benedikt Höpfner: So, da sehen wir gleich wieder das ADHS-Zeitgefühl.

Gesa Ufer: Echt, ist das gleich schon ein Charakteristikum für ADHS, dass Zeit und Raum so ein bisschen durcheinandergehen?

Benedikt Höpfner: Ich habe kein Gefühl dafür. Für mich ist es fast zeitgleich passiert.

Gesa Ufer: Jetzt kursieren über ADHS und Autismus jede Menge Allgemeinplätze, ich würde auch sagen, vielfach recht nebulöses Wissen. Wie würdet ihr beschreiben, was Autismus zum Beispiel ausmacht? Der Rain Man aus dem Fernsehen ist es nicht.

Katja Wilhelmi: Also Autismus ist sehr fließend. Die Symptome sind oft sehr gegensätzlich. Manche Autisten können nicht reden. Die reden nie. Und dann gibt es aber auch welche, die wirklich plappern von morgens bis abends. Es ist wirklich ein Spektrum, und es heißt ja auch Autismus-Spektrum-Störung, und das beschreibt es viel besser.

Gesa Ufer: Und bei ADHS, also da haben wir ja so landläufig die Vorstellung, das betrifft vor allem zappelige Schulkinder und die kriegen dann Ritalin und das ist so ,ne Modediagnose. Was ist ADHS?

Benedikt Höpfner: ADHS ist auch sehr missverstanden und da kommen auch diese ganzen Ideen her. ADHS wird dann typischerweise tatsächlich im Kindesalter diagnostiziert. Und ja, also die Standardsachen sind als Zappeligkeit, Unruhe, kann sich nicht konzentrieren, verliert ständig Sachen. Und jetzt habe ich die Frage vergessen.

Gesa Ufer: Ist das nicht so?

Benedikt Höpfner: Doch, aber das Problem dabei ist, dass diese ganzen Sachen, die ja diagnostiziert werden, die sind eher das Problem der Umwelt. Also das Kind hat mit seiner eigenen Unruhe weniger ein Problem, sondern das Problem entsteht zum Beispiel für den Lehrer, der die Klasse unter Kontrolle halten muss. Und dann gibt es ein Kind, das die ganze Zeit über den Tisch klettert, während es Matheaufgaben löst.

Gesa Ufer: Wie war das bei euch? Seid ihr bereits im Kindesalter diagnostiziert worden? Wart ihr auffällig im klassischen Sinne?

Katja Wilhelmi: Heute würde man sicherlich sagen, ich war auffällig. Damals hat es keiner entdeckt, die Klischees sind einfach hartnäckig. Diese Sachen wie Rain Man und Sheldon Cooper und The Good Doctor und die tausend Sachen, die im Fernsehen laufen, zeigen halt immer einen Typus. Und der bildet bei Weitem nicht Autismus ab.

Gesa Ufer: Ihr habt ja aber beide echt ein Studium hinter euch gebracht. Ihr seid ja in gewisser Weise lange voll funktionstüchtig gewesen. Bis wann?

Benedikt Höpfner: Also ob ich lange voll funktionstüchtig war, ist schwierig. Also bei mir war es halt wirklich so, dass ich durch meine Geschichte schon relativ früh ziemlich angeknackst war. Ich bin sozusagen auf die Uni und während ich auf der Uni war, ist es dann langsam abgerutscht. Also ich war dann 2010 wirklich in der Klinik, in der Psychiatrie, in der geschlossenen.

Gesa Ufer: Auf eigenen Wunsch?

Benedikt Höpfner: Ja, weil ich bin zu meiner Ärztin gegangen und es ging nicht mehr. Ich habe knietief im Müll gelebt, ich habe gar nichts mehr im Griff gehabt. Ich habe eine winzige Wohnung in Berlin gehabt, 25 Quadratmeter. Das hat einen ganzen Tag gedauert, das auszuräumen. Da sind einige Sachen ausgerutscht. Und am Ende habe ich auch mit

Angst zu tun gehabt und mit Depressionen und so. Ich habe nicht mehr ordentlich gegessen, also irgendwie war alles ein bisschen schief. Dann bin ich zu meiner Ärztin und habe gesagt, irgendwie geht es nicht mehr. Und die hat mich dann eingewiesen in die Klinik.

Gesa Ufer: Und dann ging da im Grunde erst dieser ganze Diagnostikmarathon los?

Benedikt Höpfner: Genau und direkt. Also ich bin sozusagen aus der Uni in die Klinik. Und habe da dann, während ich in der Klinik war, meinen Abschluss zugeschickt bekommen. Dann ging so ein bisschen die Odyssee los, irgendwie zu versuchen, irgendwie einzuordnen, warum klappt das bei mir eigentlich nicht? Was genau ist da schiefgelaufen und wie kriege ich das einigermaßen wieder gerade gebogen, dass ich irgendwie zu einem funktionierenden Mitglied der Gesellschaft werde und nicht so rumkrepele, wie es vorher der Fall war? Hart gesagt, ja.

Gesa Ufer: Krass. Und Katja, bei dir?

Katja Wilhelmi: Ich habe ja meine Ausbildung beendet. Das war, glaube ich, wahrscheinlich mit das Erfolgreichste. Dann war ganz, ganz lange Pause, weil das Thema Arbeiten mit extrem vielen Unsicherheiten verbunden ist, die ich mir nicht zugetraut habe. Und dann habe ich ja eben Benny kennengelernt und der war halt schon bei „Blumenfisch“ und in einem gleichen Beruf wie ich angestellt. Und da habe ich gesagt, na gut, irgendwann muss ich ja mal arbeiten. Ich will auch was machen im Leben. Und bin dann dank ihm da so ein bisschen reingerutscht.

Gesa Ufer: Aha, das heißt, du warst nie auf dem ersten Arbeitsplatz?

Katja Wilhelmi: Nein.

Gesa Ufer: Alles klar, okay. Und wieso bist du in dieses betreute Wohnen gekommen? Weil du dir auch selbst Hilfe gesucht hast?

Katja Wilhelmi: Ja, das war alles total freiwillig und ich wollte das wirklich und da hat niemand gesagt, mach das mal oder so. Nee, das war mir ein Bedürfnis, weil ich auch gemerkt habe, alleine schaffe ich es nicht. So und das war eine total richtige Entscheidung, in dieses betreute Wohnen zu gehen. Hört sich vielleicht erst mal irgendwie

seltsam an, aber das waren total tolle Leute. Ich hatte eine super Betreuerin und die Jahre da haben mir sehr geholfen, wieder im Leben anzukommen.

Gesa Ufer: Wir hören gleich Nik Dandelion mit Pacing.

(Musik: Nik Dandelion, Pacing)

Jörg Mitzlaff: Ja, Benedikt Höpfner und Katja Wilhelmi, ich soll das ganz richtig aussprechen, wurde ich ermahnt –

Gesa Ufer: Das war doch schon nicht schlecht.

Jörg Mitzlaff: Ja, sie haben vor der Sendung mit uns gesprochen. Ich kenne die beiden persönlich, es sind ganz wunderbare, herzliche Menschen. Respekt vor den beiden. Wir haben ja jetzt schon darüber gesprochen, welche Klischees da herumgeistern und wie quatschig die oft sind. Wie würdet ihr denn eure Einschränkungen selbst beschreiben?

Benedikt Höpfner: Also die größte Unsicherheit für mich, die ADHS verursacht, ist, dass es das Selbstbild kaputt macht. Also die Idee Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein – mit dem Selbstvertrauen zum Beispiel, das ist schwierig.

Ein Beispiel aus der freien Wildbahn: Man soll einkaufen gehen, bekommt gesagt: Bring das und das und das und das mit. Und man vergisst dann, den Einkaufszettel mitzunehmen. Jetzt steht man in dem Supermarkt. Bei ADHS ist das Problem, dass bei vielen Menschen mit ADHS das Kurzzeitgedächtnis relativ schlecht funktioniert. Dann steht man im Supermarkt und versucht sich zu erinnern. Okay, was wurde mir gesagt? Was soll ich mitbringen? Wurst. Welche Wurst? War das richtig? Haben wir nicht noch welche? Dann kommt man in ein Dilemma, dass man entscheiden muss. Entscheiden funktioniert bei ADHS oft auch nicht. Dann steigt der Stress und man wird nervös. Bringt irgendwas mit. Hofft, dass es aus der Erinnerung heraus das Richtige war. Und dann kommt man zurück und stellt fest, dass wir mindestens 50 Prozent von dem Kram, den ich gekauft habe, noch hatten. Das heißt, anstatt 5 Packungen Spaghetti, haben wir jetzt 10 Packungen Spaghetti. Dafür haben wir jetzt aber keine Spülmaschinentabs, weil die hinten aus meinem Kopf rausgefallen sind.

Und dann merkt man, dass man sich selbst nicht vertrauen kann. Und dann beginnt, das Selbstbild so ein bisschen zu verschwimmen, weil so eine bestimmte Basis einfach langsam erodiert, über die Jahre immer mehr, weil ständig irgendwas passiert, weil man ständig irgendwas falsch macht, wo man irgendwas vergisst, wo man irgendwie Probleme verursacht. Das ist das Ding: Man hat das Gefühl, man ist Problemquelle für andere um einen herum.

Gesa Ufer: Und das geht dann auch wirklich bis zu einem Grad, der es dir „verunmöglicht“, so auf dem ersten Arbeitsmarkt zu arbeiten, dass da was rumkommt?

Benedikt Höpfner: Ja, also Leute haben das anscheinend untersucht. Es gibt eine Studie von 2008. Ich glaube, aus England. Eine 60 % höhere Chance als der Durchschnitt gefeuert zu werden – für ADHSler. Und eine 30 % höhere Chance, regelmäßige und chronische Probleme auf der Arbeit zu haben: Streitigkeiten, regelmäßige Terminprobleme, regelmäßige Abmahnungen und sowas. Und ADHSler verlassen ihren Job spontan mit einer dreimal so hohen Quote wie normale Leute.

Gesa Ufer: Katja, wenn wir dann bei Autismus noch mal tief in die Klischeekiste greifen, dann ist es ja vor allen Dingen die Kommunikation, die in irgendeiner Weise nicht so läuft wie bei anderen Leuten: also eben genau dieses Eigenbrötlerische, am liebsten Telefonbücher auswendig lernen, im direkten menschlichen Umgang schwierig sein. Hast du das so in Arbeitskontexten oder auch an der so Uni erlebt, dass es dir einfach viel zu schnell, viel zu viel wird?

Katja Wilhelmi: Ich glaube, wichtig zu wissen ist, dass Autisten ja nicht mit der Fähigkeit geboren werden zu kommunizieren. Also verbringt man sein Leben damit zu lernen, sich etwas abzugucken, zu analysieren, auswendig zu lernen. Wann sagt man eigentlich was? Die Frage: „Hey, wie geht es dir?“, beantwortet ein Autist höchstwahrscheinlich sehr ausgiebig. Man lernt dann aber irgendwann die richtige Antwort, die richtige Antwort ist: „Gut, danke.“ So, und dasselbe mit Mimik und Gestik, alles muss man lernen. Und natürlich wirkt man da wunderlich, und das heißt aber nicht, dass wir anders denken. Wir können uns nicht so richtig mitteilen, dass andere sich nicht darauf stürzen, was alles nicht funktioniert. Also diese Rückmeldung, diese ewige Rückmeldung: Man läuft falsch, man isst falsch, man ist dies nicht und das nicht. Und alles ist sehr negativ, die Rückmeldung, die man bekommt. Und das macht was mit einem. Und man möchte ja dazugehören, aber

man darf irgendwie nicht, weil man immer schräge Seitenblicke kriegt und man versucht ja, so hart zu imitieren. Man ist doch wie die anderen. Da kommt so eine richtige Existenzkrise und meines Wissens gibt es das halt bei psychischen Erkrankungen nicht. Und deswegen war ich mir immer sicher: Da muss mehr dahinterstecken. Es muss noch irgendwas anderes sein.

Gesa Ufer: Würdest du eigentlich sagen, dass du, wenn du jemandem begegnest, der auch im Autismus-Spektrum unterwegs ist, in irgendeiner Weise erkennst?

Katja Wilhelmi: Ja, das ist, finde ich, sehr niedlich. Autisten erkennen sich, das ist eine eigene Spezies. Und irgendwie ist man sich sofort – also jedes Mal, wenn ich Menschen im Spektrum getroffen habe, ist das sofort so – eine Entspannung tritt bei mir ein. Endlich! Für mich ein normaler Mensch, mit dem ich mich normal unterhalten kann.

Gesa Ufer: Spannend. Mich würde jetzt natürlich nochmal super privatistisch interessieren, wie ihr zwei eigentlich mit der Einschränkung des anderen lebt? Also mit eurer eigenen, aber eben auch mit der des anderen, der anderen. Also gibt es Punkte, wo ihr sagen würdet, also da matcht es null, da ist es so, dass es sich konträr gegenübersteht, und gibt es andersrum vielleicht auch Punkte, wo ihr euch total gut ergänzt und das „Fehl“ des einen vielleicht vom anderen auch kompensiert werden kann?

Katja Wilhelmi: Also das würde ich gerne beantworten. So ein klassisches Ding zwischen uns ist – Autisten haben ja ein großes Reizverarbeitungsproblem. Alle Reize sind für mich sehr deutlich. Ich nehme alles wahr. Ich höre alles, ich rieche alles, das ist sehr anstrengend und ja, jemand mit ADHS ist halt hyperaktiv, und Benni zappelt halt. Also stillsitzen, einfach mal neben einem sitzen, einen Film gucken, still, das ist schon selten. An Tagen, an denen ich eh schon so viel Input an Reizen hatte, also viel in Berlin unterwegs gewesen bin oder so, könnte ich da die Wände hochgehen.

Gesa Ufer: Gibt es auch andersrum Punkte, wo ihr sagen würdet, dass das matcht, auch extra gut vielleicht sogar?

Katja Wilhelmi: Die Gehirne von ADHS-Menschen und Autisten sind relativ ähnlich. Viele haben auch beide Diagnosen gleichzeitig. Es ist wirklich so, man spielt so ein bisschen in seiner eigenen Welt, und ich finde es immer niedlich zwischen uns. Normalerweise fragt

man so: „Wie war dein Tag?“ Und bei uns fällt der Satz: „Ich habe heute das gelernt. Wow.“

Gesa Ufer: Was mich nochmal interessieren würde: Was hat sich für euch durch diese Diagnose verändert, vielleicht auch verbessert?

Katja Wilhelmi: Bei mir war es die Erkenntnis, warum ich so bin, wie ich bin. Das ist mir unheimlich wichtig. Also jeder will wissen, warum er so ist. Und dass alle Probleme, die ich im Leben habe, darauf aufbauen, dass diese Reizfilter nicht so gut funktionieren. Das ist eine unheimliche Erleichterung, weil, es ist ja neurologisch. Da nützt auch kein Psychologe, da gibt es keine Tabletten. Es ist, wie es ist, und ich muss mich und mein Leben daran so ein bisschen anpassen. Und die anderen aber auch.

Gesa Ufer: Wenn ihr euch etwas wünschen könntet, wie die Gesellschaft sich in irgendeiner Weise bessern, inklusiver werden könnte: Was würde euch ad hoc einfallen? Was würde euch wahnsinnig helfen?

Katja Wilhelmi: Mir würde helfen, dass man Autismus nicht so als Kommunikationsschwäche sieht. Denn mitteilen können wir uns meistens immer irgendwie. Und eben dieses Reizüberflutungsding. Wie anstrengend das ist, wie intensiv Autisten die Welt wahrnehmen und das sind Sachen wie Umarmungen, Blickkontakt. Das löst Schmerz aus. Also physischen Schmerz. Das haben Menschen untersucht im CT. Und das bitte einfach akzeptieren. Die Grenzen sind andere. Wir sind aber nicht schlechter oder besser. Wir sind einfach nur anders.

Benedikt Höpfner: Bei ADHS-lern muss man, glaube ich, Toleranz üben. Einfach davon ausgehen, dass der Mensch sein Bestes gibt. Und wenn es nicht funktioniert, dann liegt es nicht daran, dass es Faulheit war oder, dass da irgendwie Schludrigkeit im Spiel war, sondern dass es sozusagen auf einer neurologischen Ebene nicht funktioniert.

Und was Inklusion an sich angeht, da bin ich sowieso der Meinung, dass diese Idee ja eigentlich heißen sollte, dass jeder an der Gesellschaft, wenn er möchte, egal wo teilhaben kann, dass es keine Barrieren und Behinderungen gibt – um das ein bisschen mit Pathos zu sagen.

Gesa Ufer: Benedikt Höpfner, Katja Wilhelmi: Tausend Dank, dass ihr hier wart. Tausend Dank für eure Offenheit.

Benedikt Höpfner: Immer gerne.

Katja Wilhelmi: Gerne.

Gesa Ufer: Ja, so viel von den beiden. Unsere Stunde neigt sich dramatisch dem Ende entgegen. Bei mir sind immer noch Gabi, Jörg und Marco. Ihr drei, wenn ihr jetzt am Ende so einer Stunde formulieren müsstet, was ihr euch wünscht, was bei den Hörerinnen und Hörern hängen bleibt, was sich vielleicht durch so einen Radioday wie diesen verändert, vielleicht auch gerade in Bezug auf unsichtbare Behinderungen: Was fällt euch da ein?

Jörg Mitzlaff: Ja, erst mal vielen Dank fürs Zuhören, die Zeit hat natürlich wieder überhaupt nicht gereicht, weil es so ein komplexes Thema ist. Und ich hätte noch so viel zu sagen, aber was ich mir wünsche, ist natürlich mehr Sichtbarkeit, in dem Fall Hörbarkeit. Und das wäre jetzt auch mein Wunsch an die Menschen, dass sie mehr zuhören. Und ich erlebe selbst, dass ich oft ungebetene Ratschläge bekomme – und das ist nicht hilfreich.

Gesa Ufer: Marco, was würdest du sagen, wenn du formulieren müsstest, was du dir wünschst?

Marco Kawicki: Ja, ich würde auf alle Fälle den Hörern sagen wollen, den Leuten, die zuhören und denen es so ähnlich geht, die psychosoziale Probleme haben, die sollen sich auf alle Fälle Hilfe holen! Das ist ganz wichtig. Hilfe ist ganz wichtig, es gibt überall Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen, auch in Berlin.

Gesa Ufer: Gabi, das letzte Wort geht an dich in dieser Stunde.

Gabi Koza: Ich habe das letzte Wort. Ich würde mir mehr Toleranz ungewöhnlichem Verhalten gegenüber wünschen.

Gesa Ufer: Kurz und knackig. Das war es von uns. Vielen, vielen Dank, dass ihr hier wart. Marco, Jörg Mitzlaff und Gabi Koza!

Die dritte Stunde, die Beschäftigte aus Berliner Werkstätten vorbereitet habe, die hören Sie gleich ab 17 Uhr. Hier geht's nach den Nachrichten weiter mit einem Pärchen, das sagenhaft gern Bahn fährt und darüber einen grandiosen Blog schreibt, der natürlich auch ganz viel über Inklusion erzählt. Viel Spaß dabei und wir wünschen noch einen schönen Tag. Machen Sie es gut.