

# Wie wir lieben und was wir von der Liebe wollen

Einige Gesichtspunkte aus autistischer Erfahrung  
von

Constanze Schwärzer

<https://autistic-love.de/>

<https://www.intersectional-disability-justice.org/>

[constanze.schwaerzer@gmx.net](mailto:constanze.schwaerzer@gmx.net)

01736001917

# Gesichtspunkte

1. Zeit und Reihenfolge
2. Intensives Liebesempfinden
3. Ausdruck, Kommunikation, Liebessprachen
4. Amouröse, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt
5. Bedürfnisse in Konflikten
6. Autistische Stärken
7. Empathie

# Zeit und Reihenfolge

- Verknallt, verliebt, verheiratet? Diese Reihenfolge gilt nicht für alle!
- Ab wann sind wir zusammen? Autistische und nichtautistische Menschen können dies ganz unterschiedlich erleben.
- ewige Liebe... Manche autistischen Personen erhalten auch unerfüllte Liebe lange aufrecht.

# **Intensives Liebesempfinden**

- körperlich spürbar, z.B. Schmerzen in Abwesenheit der geliebten Person
- enger Fokus auf geliebte Person, evtl. vorübergehen ausschließlich
- sich durchlässig fühlen, und sich deshalb manchmal auch in Phasen großer Verbundenheit zurückziehen müssen

# Ausdruck, Kommunikation, Liebessprachen

1. Nicht-laut-sprachlicher Ausdruck ist uns auch wichtig. Warum nicht gemeinsam lalieren?
2. Worte sind auch Taten, Taten sind auch Worte. Wir zeigen unsere Liebe oft durch Taten, nehmen aber Worte sehr ernst und erinnern uns an sie.
3. Wir kommunizieren, um verstehen und verstanden zu werden, nicht immer, um uns zu verbinden.

# Amouröse, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt

1. Hier sind wir die Flexibleren: Viele von uns leben polyamourös, queer und wir sind überdurchschnittlich oft nonbinär und trans.
2. Zu unseren Bedürfnissen passen unterschiedliche Beziehungsmodelle: z.B. Fern- oder Wochenendbeziehung, z.B. Polyamorie, z.B. traditionelle Ehe.
3. Auch (unser) poly, queer, trans oder nonbinär sein empfinden wir anders als nichtautistische Personen.

# Bedürfnisse in Konflikten

1. Wir müssen verstehen.
2. Wir müssen verarbeiten.
3. Wir müssen neues Vertrauen fassen.

Diese Phasen müssen manchmal bewusst gelebt werden. Der Versuch, kognitiv zu verstehen, kann auf nichtautistische Partner\*innen manchmal kühl oder arrogant wirken, ist aber wichtig, um den Konflikt zu überwinden oder beizulegen.

# Autistische Stärken

- Auch Sekundärtugenden tragen zur Beziehung bei. Sie helfen nicht unbedingt bei der Initiierung, aber bei der Aufrechterhaltung des Beziehungslebens.
- Routinen und Rituale reduzieren Konflikte.
- Wir teilen gerne unsere Spezialinteressen, unser Wissen, unsere Kreativität und bringen damit Spaß und Ressourcen in die Beziehung ein!



# Empathie

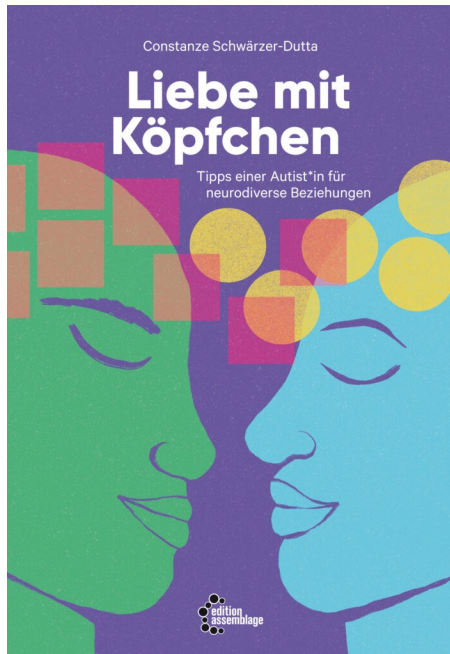
- Auch wir wollen ertragen, respektiert, verstanden werden.
- Das Double Empathy Problem kann In Langzeitbeziehungen überwunden werden.
- In Liebesbeziehungen können wir vieles lernen und erfahren, was uns sonst verschlossen bleibt.

# Zum Weiterlesen

## Ratgeber:

Liebe mit Köpfchen: Tipps einer Autist\*in für neurodiverse Beziehungen. edition assemblage 2022

<https://www.edition-assemblage.de/buecher/liebe-mit-koepfchen/>



## Autofiktion:

Außer Konkurrenz. Autistisch sein. edition assemblage 2024

<https://www.edition-assemblage.de/buecher/ausser-konkurrenz/>

