

## Als Autistin ans Ende der Welt – meine Traumreise in die Antarktis

Antarktis? Mein Reisewunsch rief schon im Vorfeld ungläubiges Staunen hervor – warum denn unbedingt dorthin? Zu kalt, zu abgelegen, zu grau und lebensfeindlich, befand meine Umgebung. Aber da ich nur wenig auf die Meinung anderer Menschen gebe und mir nichts Spannenderes vorstellen konnte als einen Erdteil völlig ohne Bewohner, verfolgte ich weiter meinen Plan. Immerhin hatte ich schon lange von einer solchen Reise geträumt. Die Stille, die Tierwelt und die grandiose Natur – das alles erschien mir so verlockend, dass ich es selbst einmal erleben wollte. Schließlich war es dann so weit – und ich sollte nicht enttäuscht werden!

Nach einiger Vorbereitung startete ich mit einem Linienflug nach Santiago de Chile und konnte noch einen Tag lang diese entspannte Stadt erkunden, die mir sehr gefallen hat. Abends dann, nach einem Glas chilenischem Rotwein im Hotel, beschlich mich erstmals doch ein bisschen Angst vor der Vorstellung, mit vielen Menschen auf einem engen Schiff zu sein. In der Regel brauche ich meine Freiräume. Vieles ging mir durch den Kopf: Mit wem würde ich beim Abendessen am Tisch sitzen? (Beim Frühstück und Mittagessen konnte man zum Glück den Platz frei wählen, was mir entgegenkam.) Was könnte ich mit den Leuten sprechen? Wie sollte ich mit der permanenten Anwesenheit anderer Menschen klarkommen? (Bei einer früheren Schiffsreise in Norwegen war ich stets die Erste, die in den Häfen von Bord ging, und die Letzte, die zurückkehrte – das würde diesmal so nicht gehen, denn auf offenem Meer konnte ich natürlich nicht einfach aussteigen ...) Und so gab es viele weitere Gedanken, die mich noch eine ganze Weile wachhielten.

Aber die Vorfreude überwog, und so flog ich mit der Gruppe weiter in den Süden Chiles, wo die Einschiffung in das Schiff der norwegischen Reederei stattfand, mit der seit ein paar Jahren nicht nur die bekannte »Postschiffroute« entlang der norwegischen Küste möglich

ist, sondern eben auch eine Expeditionsreise in die Polarregionen der Erde.

Die Antarktis ist ein Kontinent des Friedens, wohl der einzige Ort der Erde, an dem sich die Menschen nicht gegenseitig bekriegen, denn der Antarktis-Vertrag von 1959 schreibt fest, dass der Kontinent niemandem gehört. Trotzdem melden zahlreiche Staaten Gebietsansprüche an für den Fall, dass diese Vereinbarung einmal fällt. Das alles fand ich spannend.

Die Drakestraße zwischen Südamerika und der antarktischen Halbinsel gehört zu den gefährlichsten Seegebieten der Welt. Bei unserer Durchfahrt aber schien die Sonne, und das Meer war fast still. Sturmvögel und Albatrosse begleiteten uns, und an der Bar servierten die Mitarbeiter einen Cocktail zum Sonderpreis »auf eine ruhige, glückliche Drake-Passage«. Man kann eben alles feiern ...

Nicht ganz so einfach war für mich jedoch, wie befürchtet, das Abendessen, wo man an große Tische eingeteilt wurde. Diese Vorstellung bereitete mir schon im Vorfeld viel Stress, denn es fällt mir schwer, auf andere Menschen zuzugehen und vor allem die Konversation über scheinbare Nebensächlichkeiten einzuleiten. Einfacher ist für mich ein Gespräch über ein vorher festgelegtes Thema, aber das ist in einem solchen Kontext natürlich nicht möglich. Es war einfach schrecklich anstrengend – zu anstrengend auf die Dauer. Das konnte ich nicht jeden Tag durchstehen. Und so grübelte ich nach dem ersten Abend an Bord lange darüber nach, wie ich die Situation für mich einfacher gestalten könnte. Ich beschloss, das Abendessen auf diese Weise nicht nochmals einzunehmen. Das war es mir nicht wert, das konnte ich so nicht. Die Leute waren nett, aber es überforderte mich deutlich, an einem großen Tisch mit neun fremden Menschen zu sitzen, ihnen zuzuhören und zu überlegen, was auch ich Sinnvolles beitragen könnte, und dann auch und vor allem mein Essen zu genießen und aufzupassen, dass ich dabei nicht kleckerte.

Als Erstmaßnahme erklärte ich also beiläufig, dass mir die zweite Essenszeit eigentlich zu spät war und ich so spät sonst nie esse (das

stimmte auch; das Abendessen fing für unsere Gruppe um 20.30 Uhr an, und wir saßen bis nach 22 Uhr, bis alles serviert und aufgegessen war). Meine Tischnachbarin sagte, man könne, wenn man das wolle, in die frühere Gruppe mit Beginn um 18.30 Uhr wechseln. Ich wusste das, wollte aber abwarten, weil ich es als Argument ganz brauchbar fand ... Ich glaube also, alle haben verstanden, dass es nicht um sie als Personen ging, was mir wichtig war.

Wenn es abends Büfett gab (etwa an jedem zweiten Abend), war freie Platzwahl im Restaurant und freie Wahl der Essenszeit. Das war für mich machbar, dann war es nicht so voll und ich fand meist irgendein ruhiges Plätzchen. Bei einem servierten Menü an den Seetagen jedoch aß ich stattdessen lieber ein belegtes Brot – allein auf dem Aussichtsdeck, mit Blick in die grandiose Natur und mit einem unbeschreiblichen Gefühl von Freiheit, weil alle anderen Gäste gerade im Restaurant saßen.

Das war so schön. Ich hatte es dort viel angenehmer als im lauten, chaotischen Restaurant. Mein Käsebrot schmeckte fantastisch. Ich habe mir schon lange abgewöhnt, alles tun zu müssen, was andere für mich vorgesehen haben. Es war mein Urlaub und meine Reise. Ich beschloss, das nun immer so zu machen. Wie schön, dass ich auf diese Idee gekommen war! Ich musste ein bisschen weinen vor Glück, weil ich so entlastet war.

Nach zwei Seetagen war es dann endlich so weit, und wir erreichten den kältesten, windigsten, trockensten (es gibt hier weniger Niederschlag als in der Sahara!) und höchsten Kontinent der Erde. Da nicht mehr als 100 Passagiere gleichzeitig in der Antarktis an Land gehen dürfen, teilte die Crew ihre Gäste in Gruppen ein. Tief im Schiffsrumpf warteten wir dann jeweils vorfreudig-nervös auf die Landgänge in Tenderbooten. Der erste Ausflug führte auf »Half-Moon-Inland«, eine dem antarktischen Festland vorgelagerte Insel, die zur Gruppe der Südlichen Shetlandinseln gehört. Wir wurden schon begrüßt von einer riesigen Kolonie von Zügelpinguinen.

Jedes Betreten der Antarktis unterliegt einer Vielzahl von Bestim-

mungen, die dem Schutz der Natur dienen und auf die wir vor den Anlandungen hingewiesen wurden. So ist etwa Abstand zu den Tieren einzuhalten (die dann aber oft doch neugierig sind und sich von selbst nähern), es dürfen keine Lebensmittel mitgebracht werden und der Toilettengang muss auf die Zeit nach der Rückkehr auf das Schiff verschoben werden. Alles soll so ursprünglich bleiben, wie es vorgefunden wurde – und das ist auch gut so.

Zurück an Bord, schossen ringsum plötzlich Fontänen in die Luft, als mehrere Buckelwale unser Schiff begleiteten. Andächtig bestaunten wir die Riesen, während sich grandiose Eisberge an uns vorbeischoben. Unglaublich – schon am ersten Tag in der Antarktis bot die Natur fast alles auf, was sie dort zu bieten hatte!

Wir fuhren die antarktische Halbinsel entlang nach Süden. Die Umgebung veränderte sich ständig, ich konnte mich gar nicht sattsehen und war meist auf dem Aussichtsdeck zu finden. Es folgten noch mehrere Anlandungen auf dem antarktischen Festland und Ausflüge mit den Tenderbooten, die ein enges Heranfahen an die Eisberge ermöglichten. Wir hatten großes Glück und genossen traumhaftes Wetter mit strahlendem Sonnenschein, tiefblauem Himmel und glitzerndem Eis bei Temperaturen um den Gefrierpunkt. Da man bei den Landgängen ständig in Bewegung war, ließ sich die Kälte gut ertragen. Wir bestaunten unzählige Eisberge in allen nur denkbaren Formen, jeder ein Unikat. Unvergesslich blieben aber vor allem die Begegnungen mit den Esels- und Zügelpinguinen, nicht selten kauerten wir in unseren Outdoorhosen in ihrer Nähe auf dem Boden, unsere Stiefel mit Schlamm und Pinguinkot bedeckt. Es war ein sehr intensives Natur- und Tiererlebnis, und es war großartig.

Allmählich ging es mir auch auf dem Schiff ganz gut. Ich hatte meinen Rhythmus gefunden, mit dem ich zurechtkam. Anfangs war ich sehr traurig und auch ein bisschen frustriert, weil manche Leute, die mich nur einmal getroffen hatten, mich scheinbar überhaupt nicht mehr beachtetten. Ich machte mir viele Gedanken, warum sie mich nicht mochten, denn ich hatte ihnen doch gar nichts getan. Aber nach

einiger Zeit gelang es mir doch, mit einigen Mitreisenden ganz nett ins Gespräch zu kommen, mit manchen nur einmal (weil sie sich zu mir an den Frühstückstisch setzten), mit anderen öfter, weil ich ihnen immer wieder am offenen Deck begegnete, während wir gemeinsam nach Tieren Ausschau hielten oder über die Landschaft staunten. Das war schön, und dieses häufige kurze Aufeinandertreffen gefiel mir. Man unterhielt sich kurz nett über ein ganz konkretes Thema, das alle beschäftigte, und trennte sich dann wieder. Auch der Fotokurs, den ich hinzugebucht hatte, half mir dabei ein bisschen. Er bot eine gute Möglichkeit, in Kontakt zu kommen und dabei auch noch etwas Sinnvolles und gleichzeitig Angenehmes zu tun.

Und auch meine Lösung für das Abendessen funktionierte ganz fantastisch, ich war sehr glücklich damit. Eine nette Studentin setzte sich manchmal beim Frühstück zu mir, was schön war. Sie erzählte, dass sie sich nach der Rückkehr am meisten auf ein Abendessen in Ruhe freute. Immer mit den vielen Leuten am Tisch – das sei nichts für sie. Ich berichtete ihr von meiner Lösung, und auch sie schien davon begeistert.

Nach einigen Tagen erreichte unser Schiff schließlich den engen Lemaire-Kanal, der den südlichsten Punkt unserer Reise markierte. Da bereits der Herbst in der Antarktis eingesetzt hatte, war zwischen den Eisschollen kein Durchkommen mehr. Insgesamt finden sich in der Antarktis 90 % des weltweiten Eises. Es bedeckt eine Fläche, die zehnmal so groß ist wie Deutschland, Frankreich und Spanien zusammen. Wir machten uns also auf den Rückweg in Richtung Südamerika, dabei gerieten wir leider doch noch über vier Tage hinweg in einen schweren Sturm. Nur die Allerhärtesten von uns schafften es noch aufs Ausichtsdeck, und zwanzig Meter hohe Wellen mit heftigem Schaukeln sorgten dafür, dass ich sämtliche Hilfen dann doch gern ausprobieren wollte, um mich zumindest zeitweise noch auf den Beinen halten zu können: häufige kleine Mahlzeiten, Ingwertee, Zitrone, entsprechende Präparate aus der Apotheke – das alles half ein bisschen, und irgendwann gewöhnte ich mich an den Zustand, dann wurde es leichter. Ich verstand jetzt, weshalb ein Plastikstuhl in der Dusche stand, denn im

Stehen wäre die Körperpflege nun nicht mehr möglich gewesen, und ich richtete mich entsprechend ein – alles, was nicht herunterfallen sollte, legte ich kurzerhand auf den Boden meiner Kabine, und die Anti-Rutsch-Matte, die ich im Gepäck hatte, tat gute Dienste.

Die freie Zeit verbrachte ich mit dem Bearbeiten der Fotos, damit ich, zu Hause angekommen, mir rasch ein schönes Fotobuch zusammenstellen konnte. So freue ich mich noch heute immer, wenn ich es im Regal stehen sehe oder in die Hand nehme, über die fantastischen Erfahrungen.

Denn eine solche Reise geht natürlich weiter, auch wenn man längst zu Hause ist. In Gedanken und in der Seele. Es war ein Privileg, in die Antarktis reisen zu dürfen, ich bin sehr dankbar für diese großartige Chance. Ich hatte gehant, dass es nichts Erhabeneres geben konnte, und ich lag damit richtig. Es war eine tolle Reise in eine Natur, wie sie in ihrer menschlichen Unberührtheit, Ursprünglichkeit und Unzugänglichkeit sonst auf dem Globus kaum noch existiert – ein echtes »Once-in-a-lifetime«-Erlebnis. Mehr noch: Ich durfte eines der größten Wunder unserer Erde hautnah erfahren.

Außerdem hatte ich intuitiv das für mich passende Reiseziel gewählt, denn in kalten Klimazonen und abgeschiedenen Gegenden kam meine empfindliche Wahrnehmung durch die Reizarmut rasch zur Ruhe. Klare, kalte Luft, Stille und nur wenig taktile oder olfaktorische Reize auf dem Aussichtsdeck etwa sorgten dafür, dass ich mich ganz auf die optischen Eindrücke konzentrieren konnte. Und für eines meiner liebsten Interessen, die Digitalfotografie, war die Antarktis perfekt geeignet.

Als Autistin ans Ende der Welt – das funktionierte nicht nur, sondern es war ganz wunderschön. Es ist mir ein großes Anliegen, dies auch anderen Menschen mit ähnlichen Handicaps zu vermitteln. Es ist wichtig, die Schwierigkeiten und Hürden zu analysieren und Strategien dafür zu erarbeiten.

Und ich merke immer wieder, dass es manchmal sogar einfacher ist, sich als Autistin in einer fremden Kultur zu bewegen. Die persönlichen

Auffälligkeiten werden dann häufig einfach den kulturellen Unterschieden zugeschrieben, was ein Erklären unnötig macht. Die Kombination meiner Schwierigkeiten im sozialen und kommunikativen Bereich war etwa damals, als ich während meines Studiums ein mehrmonatiges Praktikum in Uganda machte, aufgrund der völlig fremden Kultur längst kein so großes Problem wie zu Hause. Natürlich bemerkten die Einheimischen mein zurückhaltendes und schüchternes Wesen, gingen aber ganz selbstverständlich davon aus: Die Deutschen sind eben so. Und damit war dieses Thema für sie beendet.

Ich glaube, von dieser Haltung könnten wir alle etwas lernen. Jeder Mensch ist einzigartig und anders als alle anderen, und das ist gut so, denn erst die Vielfalt der Menschen macht unsere Welt spannend. Und jeder von uns ist in Ordnung so, wie er ist.