

Lena Benak

CANVAS OF THOUGHTS[®]



Evis Welt: Ein kleiner Leitfaden über
Neurodiversität, Autismus und ADHS
für Eltern, Familien und die Kinder,
die sie lieben.

Lena Benak



Ein warmherziger und bestärkender
Leitfaden über Neurodiversität,
Autismus und ADHS für Eltern,
Familien und die Kinder, die sie lieben

CONTENTS

Willkommen	5
Wie man dieses Buch liest	6
Was ist Neurodiversität?	9
Neurodiversität	11
Monotropismus	17
Doppelte Empathie	23
Andere soziale Bedürfnisse	29
Späte Diagnose	35
Die innere Welt	41
Interozeption	43
Alexithymie	49
Sensorische Verarbeitung	53
Emotionale Intensität	59
Ablehnungsempfindlichkeit	65
Alltag	71
Exekutive Funktionen	73
Energiemanagement	79
Routine und Vorhersehbarkeit	85
Anforderungsvermeidung	91
Soziale Kommunikation	95
Sichtbar sein	101

Stimming	103
Echolalie	107
Spezialinteressen.....	111
Masking.....	115
Unmasking	121
Schwere Tage und Heilung.....	125
Sensorische Überbelastung.....	127
Meltdowns und Shutdowns.....	133
Autistischer Burnout	139
Ausgleichungen.....	145
Erholung und Auftanken.....	151

WILLKOMMEN

Dieses Buch ist für alle, denen man jemals gesagt hat, wie behutsam auch immer, dass die Art, wie ihr Kopf funktioniert, die falsche Art sei.

Es ist auch für die Menschen, die sie lieben. Eine Mutter, die zu verstehen versucht, warum der Supermarkt ihren Sohn aus der Bahn wirft. Ein Großvater, ratlos, was zu tun ist, als seine Enkelin auf ihrer eigenen Geburtstagsfeier weint. Die Lehrerin, der aufgefallen ist, dass das eine Kind in der dritten Reihe etwas hört, das sonst niemand zu hören scheint.

Vor allem aber ist es für die Menschen, denen diese Köpfe gehören: die Kinder und die Erwachsenen und alle dazwischen, die einen großen Teil ihres Lebens damit verbracht haben, sich in eine Sprache zu übersetzen, die nicht so recht passt, und die endlich einmal im Original gelesen werden möchten.

Neurodiversität ist ein Wort für einen einfachen Gedanken- gang. Menschliche Gehirne gibt es in vielen Formen, und diese Vielfalt ist die Art, wie wir gemacht sind. Die Welt ist aber seit langer Zeit um eine einzige Form des Denkens herum gebaut, und alle anderen Formen hat sie „kaputt“ genannt. Genau das ist es, was dieses Buch ungeschehen machen will.

Du kannst dieses Buch lesen, wie du möchtest. Von vorne, falls du Bücher so liest. Oder bei dem Kapitel, das nach dir klingt. Oder dem Kapitel, das nach jemandem klingt, den du liebst. Das Buch endet mit derselben Einladung, mit der es beginnt:

Was, wenn es an dir nichts zu reparieren gibt und die Frage, die sich zu stellen lohnt, lautet: Was brauchst du, um aufzublühen?

Wir sind froh, dass du hier bist.



WIE MAN DIESES BUCH LIEST

Jedes Kapitel ist gleich aufgebaut. Wenn du die Form einmal kennst, kannst du dir jedes beliebige Kapitel vornehmen und weißt sofort, wo du bist.

Die zwei Ebenen. Der erste Teil jedes Kapitels ist so geschrieben, dass ein Kind ihn lesen kann. Kurze Sätze und echte Beispiele. Die Art von Erklären, die man beim Frühstück machen würde. Danach kommt ein Abschnitt mit dem Titel *Für Erwachsene*, der tiefer geht. Erwachsene können das ganze Kapitel lesen; jüngere Leserinnen und Leser können beim ersten Teil aufhören, später zum Erwachsenen-Teil zurückkommen oder zu dem Kapitel weiterspringen, das als Nächstes nach ihnen klingt. Keine dieser Möglichkeiten ist unpassend.

Die wiederkehrenden Bausteine. Ein kurzer Einstieg aus dem Leben von jemandem, den das Thema berührt. Die Erklärung. Ein, zwei kleine Zeichnungen. Ein Zitat von jemandem, der das Thema lebt, in seinen eigenen Worten. (Diese Namen sind nur Vornamen, und die Zitate sind Mischbilder, geschrieben, um einzufangen, was Menschen mit diesen Erfahrungen meist sagen, ohne die Worte an eine einzelne reale Person zu heften.) Wo die Erfahrungen von selbst zusammenhängen, kann ein zitierter Name über ein paar Kapitel hinweg wiederkehren, sodass man einer einzigen erwachsenen Stimme durch eine Reihe verwandter Themen folgen kann. Dann *Was hilft* und *Was nicht*, falls du genau dafür gekommen bist. Und schließlich ein kleiner Anstoß *Probiert das zusammen*: eine Frage oder ein kleines Experiment, das du mit jemandem in deinem Leben machen kannst.



Ein Mädchen namens Evi. Die Einstiegsszenen gehören meist einem einzigen Kind. Sie heißt Evi, ist elf und mag die Farbe Lila. Du wirst ihr begegnen, wie sie Risse im Gehweg zählt, wie sie in einem Haufen Blechdosen versinkt, wie sie nach einer Feier, die ihr zu viel abverlangt hat, auf ihrem Zimmerboden liegt. Evi gibt dem Buch ein Gesicht, zu dem man zurückkehren kann. Aber sie ist ein erfundenes Gesicht, eine Stellvertreterin, zusammengesetzt aus vielen realen Menschen, und sie ist immer nur *ein* Gesicht. Autismus trägt so viele Gesichter, wie es autistische Menschen gibt. Wenn du eines von ihnen verstanden hast, dann ist das genau das, was du verstanden hast: einen Menschen, genau und wahrhaftig, und nicht alle, die das Wort teilen. Evi ist eine Tür in das Buch hinein. Sie ist keine Beschreibung von jemandem, den du kennst.

Hinten im Buch. Zwei kurze Nachschlageseiten. Die erste ist ein *Glossar* mit jedem im Buch verwendeten Begriff, in einfacher Sprache. Die zweite ist eine Seite mit dem Titel *Wörter, die wir hier nicht benutzen*, die sagt, was manche gebräuchlichen Formulierungen falsch machen und wonach wir stattdessen greifen. Die Werte des Buches, sichtbar gemacht.

In beliebiger Reihenfolge lesen. Von vorne bis hinten, wenn das dein Ding ist. Oder spring zu dem Kapitel, das nach dir klingt. Oder zu dem, das nach jemandem klingt, den du liebst. Das Buch ist kein Kurs; nichts darin ist unzugänglich.

Über die Zeichnungen. Die Bilder sollen ein bisschen komisch sein, auf eine freundliche Art. Sie gehören zum Buch, so wie Gekritzel am Rand eines Schulhefts zum Heft gehört: klein, oft bildhaft, gelegentlich im Widerspruch zum Text. Wenn eine Zeichnung dein Lieblingsteil eines Kapitels ist, dann ist das erlaubt.





TEIL 1

Was ist Neurodiversität?

Die nächsten fünf Kapitel erklären die Wörter, die wir für den Rest des Buches brauchen werden.

KAPITEL 1: NEURODIVERSITÄT

Auf dem Heimweg zählte Evi die Risse im Gehweg (sieben- und vierzig, achtundvierzig, neunundvierzig), während ihre beste Freundin Mira eine lange Geschichte über den Drachen erzählte, den sie gerade erfand. Beide richteten ihre Aufmerksamkeit auf etwas Echtes. Beide kamen glücklich nach Hause.

Es gibt keine einzig richtige Art, wie ein Gehirn arbeiten muss.

Manche Menschen bemerken jedes Geräusch in einem Raum. Manche vergessen, weswegen sie überhaupt in die Küche gegangen sind. Manche können drei Seiten lesen und dir genau sagen, was auf jeder einzelnen stand. Manche lesen denselben Satz viermal, bevor er hängen bleibt.

Diese Unterschiede sind keine Fehler.

Das Wort **Neurodiversität** bedeutet, dass menschliche Gehirne in vielen verschiedenen Formen vorkommen, genauso wie menschliche Körper. Manche Gehirne laufen nach einer Uhr, die schneller tickt als andere Uhren. Manche Gehirne leuchten bei Musik auf, oder bei Zahlen, oder bei Tieren, so wie die Gehirne anderer Menschen bei Smalltalk aufleuchten.

Autismus, ADHS und Legasthenie sind einige der Namen, die wir für diese Unterschiede benutzen. Es sind unterschiedliche Arten, verdrahtet zu sein.



Pflanz eine einzige Sorte Baum in Reihen, und du bekommst eine Baumplantage. Pflanz viele Sorten zusammen und lass die Vögel und das Moos und die Pilze sich darunter einrichten, und du bekommst einen Wald. Mit Gehirnen ist es genauso. Eine Welt mit nur einer Sorte Kopf wäre sehr klein und nicht besonders interessant.

In ihren eigenen Worten

Jahrelang dachte ich, mein Gehirn sei eine fehlerhafte Version von allen anderen. Es stellte sich heraus: Es war einfach mein Gehirn.

Mira, 28

Für Erwachsene

Neurodiversität ist zweierlei zugleich. Sie ist eine Tatsache, nämlich dass das menschliche Nervensystem von Person zu Person stark darin variiert, wie es die Welt verarbeitet und auf sie reagiert. Und sie ist ein Paradigma, eine Art, über diese Tatsache nachzudenken, die uns auffordert, neurologische



Variation so zu behandeln wie jede andere Art menschlichen Unterschieds: als Variation, nicht als Defekt.

Das Wort selbst tauchte Mitte bis Ende der 1990er-Jahre auf, aus der autistischen Selbstvertretungsbewegung heraus. Die australische Soziologin Judy Singer entwickelte den Begriff zu jener Zeit in ihrer Abschlussarbeit, und etwa im selben Zeitraum brachte der Journalist Harvey Blume das Argument zu Papier: dass Neurodiversität „für die Menschheit ebenso entscheidend sein könnte wie die Biodiversität für das Leben insgesamt“. In seinem Beitrag im *Atlantic* von 1998 fand das Bild der Biodiversität erstmals sein Publikum, und es ist das Bild, das sich durch dieses Kapitel zieht. Seither haben autistische Autorinnen und Autoren, allen voran Nick Walker, den Ansatz zu dem weiterentwickelt, was heute das **Neurodiversitäts-Paradigma** heißt.



Dieser zweite Teil, das Paradigma, ist der Schritt, der das Wort neu erscheinen lässt. Den größten Teil des 20. Jahrhunderts hindurch war der vorherrschende Rahmen, über diese Unterschiede nachzudenken, ein medizinischer. Ein Gehirn, das anders arbeitete als der statistische Durchschnitt, wurde gestört genannt, und das Ziel war, es näher an das Typische heranzubringen, meist durch Therapien, die auf das sichtbare Verhalten zielten. Das Neurodiversitäts-Paradigma leugnet nicht, dass manche Erfahrungen wirklich schwierig sind. Es fragt vielmehr, wo die Schwierigkeit eigentlich wohnt. Ein Kind, das im Supermarkt zusammenbricht, hat keine Fehlfunktion. Der Supermarkt, mit seinem Neonlicht und seinen hundert schreienden Etiketten, ist ein sensorisches Ereignis, das auch die meisten Erwachsenen nicht behaglich entwirren könnten. Das Kind ist nur weniger geübt darin, es zu verbergen.

Was sich ändert, wenn du diese Brille aufsetzt, ist die Frage, die du stellst. Statt *was stimmt nicht mit dir, und wie machen wir dich den anderen ähnlicher* beginnst du zu fragen: *Was brauchst du, um aufzublühen, und welche Bedingungen*

stehen dem im Weg? Manchmal ist die Antwort eine ruhige Ecke. Oder Kopfhörer auf dem Spielplatz. Oder ein Stundenplan aus Bildern, oder die Erlaubnis, so lange über Züge zu reden, wie das Reden eben dauert. Manchmal ist die Antwort einfach: gehört zu werden.

Nichts davon ist diffus. Das Neurodiversitäts-Paradigma verlangt von den Menschen rund um das neurodivergente Kind mehr als das ältere Paradigma, nicht weniger, denn es verlagert die Anstrengung weg vom Verändern des Kindes hin zum Verändern der Bedingungen. Aber es verlangt mehr von den richtigen Leuten, in die richtige Richtung. Und es gibt dem Kind die Erfahrung zurück, mit Absicht es selbst zu sein, und das ist die Erfahrung, die jedes Kind braucht.

Was hilft

- Das Kind dir zeigen lassen, wie es Dinge erlebt, bevor du entscheidest, wie es sie erleben sollte.
- Zuerst die Umgebung ändern (Licht, Lärm, Tagesablauf) und erst danach das Kind, falls überhaupt.
- Treffende Wörter benutzen, darunter *autistisch*, im selben schlichten Ton, den du für *linkshändig* benutzen würdest.
- Dem Kind glauben, wenn es sagt, dass etwas zu viel ist.



Was nicht

- „Aber jeder ist mal überfordert.“
(Stimmt. Worum es geht, sind Ausmaß und Häufigkeit.)
- Das Kind dafür loben, dass es heute nicht „neurodivergent wirkt“.
- Mit einem Meltdown verhandeln.
- Eine Diagnose als schlechte Nachricht behandeln.

Probiert das zusammen

Geht zusammen in einen Raum. Bleibt stehen. Jeder von euch nennt laut eine Sache, die er sehen, hören oder fühlen kann und die noch niemand erwähnt hat. Macht reihum weiter, bis jemandem nichts mehr einfällt. Achtet darauf, was jeder zuerst bemerkt hat. Achtet darauf, was jeder zuletzt bemerkt hat. Das ist es, was wir mit unterschiedlichen Gehirnen meinen.



KAPITEL 2: MONOTROPISMUS

Evi baute eine Burg aus Blechdosen und hörte ihren Namen die ersten fünf Mal nicht. Beim sechsten Mal blickte sie auf, als tauchte sie aus großer Tiefe unter Wasser empor, blinzelte einmal und wandte sich wieder den Dosen zu.

Stell dir vor, du hast eine Taschenlampe.

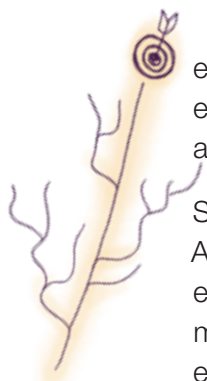
Die meisten Menschen tragen diese Lampe weit aufgefächert und senden ein sanftes Licht in viele Richtungen zugleich: ein bisschen auf das, was die Lehrerin sagt, ein bisschen auf den, der zwei Plätze weiter tuschelt, ein bisschen auf das Pausenbrot in der Tasche, ein bisschen auf das Fußballspiel später.

Ein monotroper Kopf funktioniert anders. Die Lampe ist schmal und sehr hell. Statt sich zu verteilen, geht alles Licht an einen einzigen Ort. Wenn es auf etwas scheint, dann scheint es wirklich darauf. Die Farben sehen anders aus. Die Einzelheiten tun sich auf. Dinge, die andere übersehen würden, werden vollkommen klar.

Das nennt man *Monotropismus*. Es ist eine eigene Art, aufmerksam zu sein. Und wenn es funktioniert, fühlt es sich an wie Fliegen.

Dieselbe Lampe, die Evi vollständig in Blechdosen verschwinden lässt, macht sie zu der Person, die jeden winzigen Fehler in einem Bauplan bemerkt, oder die sechs Stunden an einer

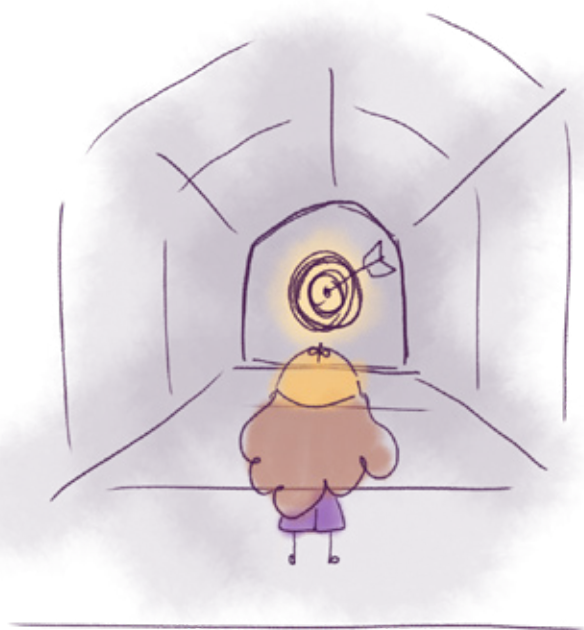




einzigsten Zeichnung sitzt, bis sie genau richtig ist, oder die in etwas, das sie liebt, so zur Expertin wird, dass Erwachsene anfangen, ihr Fragen zu stellen.

Schwierig wird es, wenn die Lampe sich bewegen muss. Die Aufmerksamkeit aus einem tiefen Fokus herauszuziehen, ist echte Arbeit. Es passiert nicht augenblicklich, bloß weil jemand deinen Namen gerufen hat, genauso wenig, wie du einen Fluss stoppen kannst, indem du ihm zuwinkst. Der Fluss braucht Zeit. Er braucht Vorwarnung. Ein „noch fünf Minuten“ und dann ein „noch zwei Minuten“ ist kein Nörgeln. Es ist eine Freundlichkeit.

Unerwartete Veränderungen sind aus demselben Grund schwer. Wenn die Aufmerksamkeit schon irgendwohin fließt, kostet es Mühe, die niemand von außen sieht, sie plötzlich in eine neue Richtung zu lenken.



In ihren eigenen Worten

Wenn ich drin bin, bin ich wirklich drin. Der Rest der Welt hört einfach auf. Erst wenn ich wieder herauskomme, merke ich, dass ich das Abendessen verpasst habe.

Theo, 14

Für Erwachsene

Monotropismus ist eine Theorie über Autismus, von autistischen Menschen entwickelt, und sie ist im letzten Jahrzehnt wohl zu dem Rahmen geworden, der in autistischen Erwachsenen-Communitys am häufigsten benutzt wird, um zu beschreiben, wie Aufmerksamkeit von innen funktioniert.

Die Theorie wurde von der Linguistin Dinah Murray zusammen mit Wenn Lawson und Mike Lesser entwickelt. Murray hatte seit ihrer Doktorarbeit in Psycholinguistik in den 1980er-Jahren über das Verhältnis von Aufmerksamkeit und Interesse nachgedacht, und das Wort **Monotropismus** taucht in ihren Texten schon 1992 auf. Die vollständige Theorie wurde 2005 wissenschaftlich veröffentlicht. Dinah Murray starb 2021, und die Community, die sie mit aufgebaut hat, führt die Arbeit unter monotropism.org fort.

Die Grundannahme ist zugleich einfach und kraftvoll: Ein monotroper Kopf verteilt seine Aufmerksamkeit nicht breit über viele Dinge zugleich. Er lenkt sie in jedem Moment tief in eine schmale Gruppe von Interessen. Murray sprach vom **Aufmerksamkeitstunnel**, und der Name trifft es. Im Tunnel ist das Er-

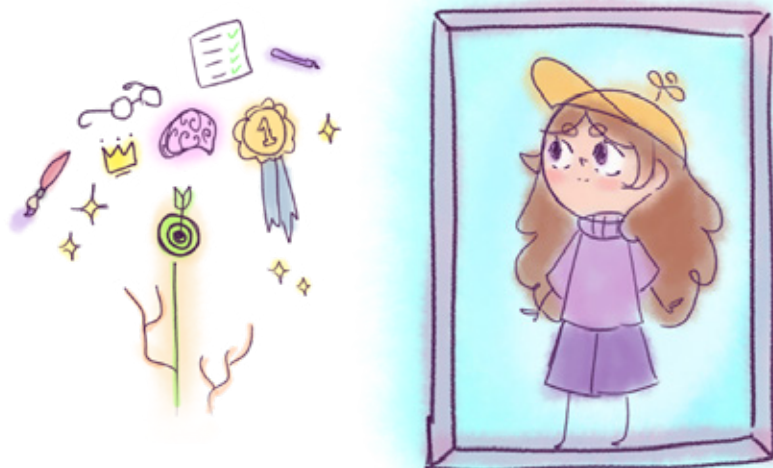


leben intensiv, fokussiert, detailliert. Außerhalb sind die Dinge dämmeriger, schwerer zu priorisieren, leichter zu übersehen.

Dieser Rahmen erklärt vieles auf einmal. Spezialinteressen sind keine Marotte, die man im Griff behalten muss; sie sind das, was passiert, wenn der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf etwas landet und dort bleibt. Übergänge zwischen Aufgaben sind nicht schwer, weil die Person stur ist, sondern weil das Herausziehen aus einem Aufmerksamkeitstunnel echte kognitive Anstrengung kostet. Unerwartete Veränderungen stören nicht nur Pläne, sondern die ganze gedankliche Anordnung der Aufmerksamkeit selbst, und der Protest des Nervensystems gegen diese Störung ist nicht unverhältnismäßig. Er entspricht dem, was tatsächlich geschieht.

Er erklärt auch, warum Vorwarnungen und Struktur helfen. „Wir gehen in zehn Minuten“ ist keine willkürliche Höflichkeit. Es gibt dem Aufmerksamkeitstunnel Zeit, sich sicher herunterzufahren, statt plötzlich und ohne alles abgeschnitten zu werden.

Was der Monotropismus-Rahmen verändert, ist, wohin Erwachsene schauen, wenn etwas schiefgeht. Statt zu fragen, warum das Kind ignoriert oder überreagiert, kannst du fragen: Was tut die Aufmerksamkeit gerade, und was braucht sie, um sich zu bewegen?



Was hilft

- Vorwarnen vor Übergängen, nicht bloß anweisen („noch fünf Minuten“ als echte Ankündigung, dann „noch zwei Minuten“).
- Den Tunnel zu Ende kommen lassen, bevor etwas Neues kommt.
- Tiefen Fokus als Stärke behandeln, mit der man arbeitet, nicht als Problem, das man unterbricht.
- Fragen „Worüber hast du gerade nachgedacht?“ statt „Warum hast du mich nicht gehört?“

Was nicht

- „Du musst flexibler werden.“ (Die Schwierigkeit ist keine Sturheit; sie ist die echte Arbeit, Aufmerksamkeit umzulenken.)
- Jemanden als Konsequenz oder Strafe aus einem Flow-Zustand reißen.
- Das tiefe Interesse als das Problem behandeln statt die plötzliche Veränderung.
- Die Übergänge eines monotropen Kindes am Durchschnitt messen, ohne zu berücksichtigen, was diese Übergänge tatsächlich kosten.

Probiert das zusammen

Such dir einen Moment aus, in dem das Kind tief in etwas steckt, das es liebt, und lass es fünf Minuten länger drin als sonst. Dann gib zwei echte Countdowns: „noch fünf Minuten“, dann „noch zwei Minuten“. Frag danach, wie es sich angefühlt hat, mit Vorwarnung herauszukommen. Frag, wie es sich sonst anfühlt, ohne. Vergleiche eure Eindrücke.

KAPITEL 3:

DOPPELTE EMPATHIE

Beim Mittagessen erzählte Jules eine lange und sehr genaue Geschichte über eine Doku über Tiefseefische. Der Junge gegenüber, der Callum hieß, schaute immer wieder zur Tür. Später an diesem Tag erzählte Callum seiner Mutter, Jules sei komisch. Jules erzählte ihrer, Callum sei unhöflich. Keiner von beiden hatte unrecht. Keiner hatte recht. Was sie hatten, war vor allem eine Lücke, die keiner von beiden so recht sehen konnte.

Lange Zeit sagte man, autistische Menschen hätten Schwierigkeiten, andere zu verstehen. Und an diesem Satz ist etwas Wahres. Aber es ist nur die halbe Wahrheit.

Hier ist die andere Hälfte: Nichtautistische Menschen haben ebenfalls Schwierigkeiten, autistische Menschen zu verstehen.

Die Lücke verläuft in beide Richtungen.

Wenn zwei Menschen von sehr verschiedenen Orten miteinander zu reden versuchen, ist es nicht einer von ihnen, der scheitert. Sie tun sich beide schwer. Sie bringen verschiedene Gewohnheiten mit, verschiedene Signale, verschiedene Arten zu zeigen, dass sie zuhören oder interessiert oder erfreut sind. Keine der beiden Gewohnheiten ist die richtige. Sie sind einfach unterschiedlich, und der Unterschied liegt bei beiden.



Das ist es, was Forschende das *Problem der doppelten Empathie* nennen. Kein Problem mit einer Person. Ein Problem, das beiden im Raum gehört.

Hier ist etwas Interessantes. Setz zwei autistische Menschen zusammen, und oft schrumpft die Lücke. Sie finden einander leichter zu lesen. Sie verstehen, warum der andere den Fisch im Detail erklären muss, oder warum die Pause vor der Antwort keine Unhöflichkeit ist, sondern Nachdenken. Sie teilen etwas, das schwerer in Worte zu fassen als zu erleben ist.

Das ist das Problem der doppelten Empathie umgekehrt: Je näher sich zwei Menschen darin sind, wie ihre Köpfe arbeiten, desto weniger Übersetzung braucht das Gespräch.



In ihren eigenen Worten

Früher dachte ich, ich sei der, der schlecht mit Menschen umgehen kann. Dann fing ich an, Zeit mit anderen autistischen Kindern zu verbringen, und merkte, dass ich gut mit Menschen umgehen kann. Ich war nur schlecht in einer ganz bestimmten Sorte Menschen, und die waren genauso schlecht in mir.

Jules, 15

Für Erwachsene

Das Konzept wurde 2012 von Damian Milton benannt, einem autistischen Forscher und Soziologen, in einem Aufsatz, dessen Titel den Kern höflich vergräbt: „On the ontological status of autism: the ‚double empathy problem‘.“ Das Argument lautete, dass vieles von dem, was als autistische soziale

Schwierigkeit beschrieben wird, keine Eigenschaft autistischer Menschen allein ist. Es ist eine Eigenschaft der Begegnung zwischen zwei Menschen, deren Arten, sich durch die Welt zu bewegen, verschieden genug sind, dass jeder den anderen schwer zu lesen findet.

Das Wort *doppelt* leistet echte Arbeit. Autismus war historisch um das einfache Empathie-Versagen herum definiert worden: Autistische Menschen tun sich schwer, die Gedanken und Gefühle anderer zu verstehen. Die Forschung, auf die Milton sich stützte, und die Forschung, die seither hinzugekommen ist, fügt die andere Seite hinzu. Auch nichtautistische Menschen lesen autistische Kommunikation falsch. Sie bewerten autistische Erwachsene beim ersten Eindruck als weniger sympathisch, selbst wenn der Inhalt des Gesagten identisch ist. Sie übersehen die Wärme und das Interesse im Gesicht oder in der Stimme eines autistischen Menschen, weil sie eine andere Gruppe von Signalen lesen. Das Versagen, wenn man es so nennen will, ist gegenseitig und symmetrisch.

Der eindrücklichste Beleg für dieses Versagen ist, was passiert, wenn man die neurotypischen Menschen aus dem Raum nimmt. Studien, die autistisch-autistische Begegnungen mit autistisch-nichtautistischen vergleichen, finden durchweg, dass autistische Erwachsene miteinander erfolgreicher kommunizieren: mehr Verbundenheit, wirksamere Informationsübergabe, treffenderes Lesen von Absichten. Die Schwierigkeit liegt nicht in der autistischen Kommunikation an sich. Sie liegt in der Kommunikation über Neurotypen hinweg, und das ist etwas völlig anderes.

Warum ist das wichtig? Weil, wenn die Schwierigkeit nur in eine Richtung läuft, das Heilmittel darin besteht, die Person mit der Schwierigkeit zu verändern. Und jahrzehntelang war genau das das Ziel vieler pädagogischer und therapeutischer Ansätze: autistischen Kindern beizubringen, besseren Augenkontakt zu halten, Gespräche im erwarteten Format zu führen, als

neurotypischer durchzugehen. Die Ansätze waren manchmal gut gemeint. Die Wirkung, über Jahre aufaddiert, war meist zermürend.

Wenn die Schwierigkeit in beide Richtungen läuft, sieht das Heilmittel anders aus. Es wird zur Frage, gemeinsames Verständnis aufzubauen, statt einseitiger Anpassung. Es verlangt auch von nichtautistischen Menschen einen Teil des Lernens: zu bemerken, wann sie selbst falsch lesen, nachzuprüfen, was ein Schweigen oder ein schroffer Satz tatsächlich bedeutet, einen Menschen, dessen sozialer Stil sich von ihrem unterscheidet, nicht länger als irgendwie mangelhaft zu bewerten.

Das ist schwerer, als es klingt, wenn die Standardannahme jahrzehntelang war, dass die eine Seite der Lücke der Ort ist, an dem das Problem wohnt. Aber die Forschung ist eindeutig, und die Menschen, die auf der falsch gelesenen Seite der Lücke gelebt haben, sagen das schon länger, als es die Forschung gibt.

Was hilft

- Fragen, was ein Mensch meint, statt anzunehmen, du wüsstest es aus der Art, wie er es gesagt hat.
- Erkennen, dass flacher Tonfall, fehlender Augenkontakt und schroffe Sätze oft neutrale und nicht negative Signale sind.
- Einige der Kommunikationsmuster lernen, die autistische Menschen untereinander benutzen, statt zu erwarten, dass die Übersetzung immer nur in eine Richtung läuft.
- Die eigenen Signale erklären, wenn du kannst („wenn ich still werde, heißt das, ich denke nach, nicht, dass ich wütend bin“).



Was nicht

- Jedes Missverständnis als den Fehler behandeln, den der autistische Mensch zu beheben hat.
- Autistischen Kindern beibringen, dass ihre natürliche Art zu kommunizieren falsch ist.
- Verbundenheit nur in Augenkontakt und Smalltalk messen.
- Annehmen, dass hinter einem ungewöhnlichen Kommunikationsstil keine Wärme oder kein Interesse steckt.

Probiert das zusammen

Setzt euch zusammen und jeder sucht eine Sache aus, die er im Gespräch tut und von der er glaubt, dass der andere sie manchmal falsch liest. Vielleicht wirst du still, wenn du nachdenkst, und es sieht aus wie Schmollen. Vielleicht wechselst du das Thema, wenn du interessiert bist, nicht, wenn dir langweilig ist. Tauscht euch aus. Schaut, was ihr beide bisher falsch gelesen habt.

