

## **Vorschläge zum besseren gegenseitigen Verständnis**

Klarheit: Mitteilen, was geschieht. Klar mitteilen, was erwartet wird. Wenn nötig Beobachtungen anderer und Rollenspiel für soziale Situationen, den Erwartungen und dem erwarteten Verhalten.

Kongruent sein in verbaler und nonverbaler Kommunikation: Freude spiegelt sich in Mimik und Gestik, bei Ärger drückt sich auch im Gesicht, in der Haltung usw. aus. Inhalt und Emotionen sollen so weit als möglich übereinstimmen.

Thema des Gesprächs beschränken und / oder ankündigen: Überraschungen können vermieden werden. Orientierung und Sicherheit sind eher gewährleistet.

Positive Aussagen gebrauchen: Das Wort "nicht" vermeiden.

Buchstäbliches Verständnis - Nachfragen: „Wie meinst du das?“ / „Kannst du mir in deinen Worten sagen, was du verstanden hast?“ / „Sag es in deinen Worten.“

Wortwörtliches Verständnis bei Witzen / Ironie / Sarkasmus: Oft bildliches, isoliertes Verständnis eines Begriffes oder Wortes, das nicht unmittelbar in den Kontext gesetzt wird und nicht mit den Zwischentönen, dem Zwischen-den-Zeilen-Lesen verbunden werden kann.

Redewendungen erklären: Heft anlegen zu „Was ich sage, was ich meine“. 1 Redewendung oder 1 geflügeltes Wort pro Woche. Absichtlich und bewusst anwenden / einüben.

Humor: Autisten haben manchmal einen anderen, äusserst bildreichen Humor mit überraschenden Wortspielen und einem unverstellten Blick auf soziale Begebenheiten.

(Jugend-)Slang vermeiden oder erklären im Kontext: Wie „okay“, „Hammer“, „Granate“ usw.

Kommunikationsdiktionär: „Was ich tue, was ich meine“ (Beispiel: Ariel, non-verbaler Autist) „Mobiles Heft“, in dem Ariels Verhalten übersetzt und erklärt wird, was es bedeutet. Geht mit ihm zur Schule, nach Hause, zu Verwandten und zum Entlastungsdienst. (für sein Team)

Konversationsregeln (Ref. Linda Hodgden - siehe Handout): Allgemeine Konversationsregeln (Grüsse, Konversationsstarter, "small talk"- Themen besprechen, Listen machen und üben.

Pausen im Gespräch bei Autisten: Suche nach einer Antwort (inneres Abwägen, was erwartet wird, was angebracht ist, was sinnvoll sein könnte. Suche nach Verständnis für den Inhalt). Evt. Blockade durch Überlastung, Orientierungslosigkeit, emotional berührt. Da braucht es ein vorsichtiges Nachfragen.

Pausen im Gespräch bei NT: Können Stress bei Autisten auslösen, wenn der Grund dafür nicht bekannt ist (ich bin am Nachdenken / du bist jetzt an der Reihe / ich schreibe noch den Satz fertig / ich habe genug und will das Gespräch beenden / das Gespräch ist bereits beendet...)

Gruppenarbeiten: Rollen klar verteilen und Rollen erklären (Leser, Beobachter, Notizen aufschreiben, Zeitmesser, Gesprächsleiter usw.)

Rollen erklären: LP, Schulleitung, Ärztin, Verkäuferin, Kondukteur usw. Da Hierarchien weniger beachtet werden, jedoch in der Gesellschaft eine bestimmte Gesprächskultur erfordern, braucht es spezifische Erklärungen, um Fettnäpfchen zu vermeiden.

Emotionen kennenlernen (Ref. Tony Attwood) – einzelne Emotionen im Alltag üben, bei sich selbst und bei anderen erkennen. Ursachen für Emotionen besprechen – bei sich selbst, bei anderen. Gesichtsausdruck im Spiegel, auf Bildern.

Emotionen sind ansteckend: Zu viele Emotionen in einem Gespräch können ob der hohen Ansteckung einen Autisten zu einem Overload führen, was die exekutiven Funktionen einschränkt und sich hemmend auf einen Austausch auswirkt.

Heftige, negative Emotionen von NTs: Erzeugen oft Angst, Ohnmacht, Stress und führen schnell zu den „herausfordernden“ Verhaltensweisen. Mögliche grosse Angst vor einem endgültigen Beziehungsabbruch (alles-oder-nichts-Denken).

Heftige, negative Emotionen von Autisten: Entstehen aus einem Overload oder bei einem Meltdown. Dahinter stehen ursächlich Verwirrung, Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Bedrohung. Oft fehlende oder eingeschränkte Autoregulation der Emotionen. Die Heftigkeit ist selten bewusst gegen eine andere Person gerichtet, sie ist überschüssend und innerlich nicht kontrollierbar.

Unangemessene Emotionen von Autisten: Beachtung eines Details ohne Kontextbezug. Wenig differenzierte eigene „Gefühlssprache“ (Wut, Lachen bei Freude oder etwas Lustigem sind bekannt. Die Zwischentöne haben keinen Namen und können nicht entsprechend ausgedrückt werden. Ventil bei zu vielen Emotionen).

Rollenspiel basierend auf A-B-C (Ref: Rational Emotive Behaviour Therapy): A = „Activating event“ (Auslöser) führt nicht zu C (=„Konsequenz“), sondern B („Belief“). Deshalb B verändern und hinterfragen: „In welchem Buch steht, dass ...“ oder „Woher habe ich diese Regel überhaupt?“

Detektiv spielen: („The daily menu“ = Bierglas)

Übersetzen: Bei Missverständnissen die Situation, das Verhalten auf beide Seiten hin übersetzen (für den Autisten wie für den NT).

Visuelle Hilfsmittel - Katastrophenskala gebrauchen. „Was kann ich tun? - Ich mache einen Plan.“ Alternativen aufzeigen. Beispiel: Schranz in der Hose aufzeigen und durchspielen als Rollenspiel

Transfer: Auch zwei scheinbar ähnliche Situationen sind für Autisten oft gänzlich verschieden. Worte, Begriffe, Konzepte, Erfahrungen bleiben so oft getrennt. Es braucht eine aktive Unterstützung beim Transfer.

Echolalien: Manchmal Rückzug bei Überlastung / emotionales Mitschwingen / Hängenbleiben an einem inneren Bild / Klang / Wort / Selbstberuhigung.

Persönliche Fürwörter: Verwechslungen, da die Konzepte vom Ich-Du-Sie/Er usw. noch nicht gefestigt sind.

Monologisieren: Rückzug auf ein sicheres Gebiet. Kontrolle über eine verunsichernde Situation. Angst vor einem möglichen, kommenden Abbruch im Kontakt mit einer anderen Person. Entstehende Distanz im Gespräch kann kaum mehr überwunden werden ohne Unterstützung /Regelung. Sich Verlieren in einem Thema im Bezug zur Aussenwelt.

Perspektivenwechsel auf beiden Seiten: Video: "Warum sind andere Menschen manchmal so seltsam?"

Flexibilität auf Seiten der NT: NTs gehen tendenziell von einer (vor-)gefassten Art der Kommunikation, von Haltungen, Verhaltensweisen aus, welche sie mehr oder weniger gut beherrschen. Diese sind oft in sich rigide und tolerieren wenig anderes. Bewusst werden der eigenen Inflexibilität wird nötig.

Video: Rap Song Mister S – "6 Dinge...". Zitat Michael John Carley - umdenken! Eigene Einstellungen verändern (NT).

Lea Gerstenkorn / Beatrice Lucas, Mai 2019