Autismus und das Double-Empathie-Problem

Wenn Kommunikation zur Herausforderung wird

Kommunikation besteht nicht nur aus gesprochenen Worten. Menschen senden ständig Signale - durch Sprache, Mimik, Gestik, Körpersprache, Tonfall und Verhalten. Für Menschen im Autismus-Spektrum können diese unterschiedlichen Kommunikationsebenen eine besondere Herausforderung darstellen.

Das sogenannte Double-Empathie-Problem beschreibt eine Situation, in der widersprüchliche oder schwer eindeutig interpretierbare Botschaften entstehen. Eine Person erhält beispielsweise auf der verbalen Ebene eine bestimmte Information, während Körpersprache, Tonfall oder die konkrete Situation etwas anderes vermitteln.

Für autistische Menschen kann es dadurch besonders schwierig werden, zu erkennen, welche Botschaft tatsächlich gemeint ist und wie sie darauf reagieren sollen.

Was bedeutet „Double-Empathie“?

Ein Double-Link entsteht vereinfacht gesagt, wenn zwei gleichzeitig übermittelte Botschaften nicht zusammenpassen.

Zum Beispiel:

„Alles ist in Ordnung.“

Die Person sagt dies zwar mit Worten, wirkt aber gleichzeitig verärgert, spricht in einem scharfen Ton und vermeidet den Blickkontakt. Für viele Menschen ist es selbstverständlich, solche widersprüchlichen Signale miteinander abzugleichen und aus dem Kontext zu erschließen, was tatsächlich gemeint ist. Menschen mit Autismus können solche Situationen jedoch anders wahrnehmen und verarbeiten. Insbesondere indirekte Aussagen, Ironie, versteckte Erwartungen oder Veränderungen im Tonfall können schwer einzuschätzen sein.

Warum kann das für autistische Menschen belastend sein?

Viele autistische Menschen bevorzugen eine klare, direkte und eindeutige Kommunikation. Wenn gesprochene Worte und nonverbale Signale voneinander abweichen, entsteht Unsicherheit.

Fragen können beispielsweise sein:

Was soll ich jetzt tatsächlich tun?

Soll ich die Aussage wörtlich verstehen?

Ist die Person wirklich nicht verärgert?

Warum sagt jemand „nein“, erwartet aber offenbar „ja“?

Habe ich etwas falsch gemacht?

Welche Reaktion wird von mir erwartet?

Solche Situationen können zu Stress, Missverständnissen und Rückzug führen.

Ein Beispiel aus dem Alltag

Eine Lehrkraft sagt zu einem Schüler:

„Du kannst natürlich selbst entscheiden, ob du heute mitmachst."

Gleichzeitig schaut sie den Schüler ernst an und fügt mit einem bestimmten Tonfall hinzu:

„Die anderen machen schließlich auch alle mit."

Für die Lehrkraft kann die eigentliche Botschaft offensichtlich sein: „Ich erwarte, dass du mitmachst."

Für einen autistischen Schüler kann jedoch die wörtliche Aussage im Vordergrund stehen:

„Ich darf selbst entscheiden."

Wenn der Schüler sich daraufhin gegen die Teilnahme entscheidet, kann die Situation auf beiden Seiten zu Frustration führen. Das Problem liegt dabei nicht zwangsläufig darin, dass eine Person „nicht kommunizieren kann". Vielmehr können unterschiedliche Kommunikationssysteme aufeinandertreffen.

Kommunikation ist keine Einbahnstraße

Beim Thema Autismus wird häufig darüber gesprochen, dass autistische Menschen Schwierigkeiten mit sozialer Kommunikation hätten. Diese Sichtweise greift jedoch zu kurz. Kommunikation findet immer zwischen mindestens zwei Menschen statt. Wenn zwei Personen unterschiedliche Kommunikationsweisen verwenden, können Missverständnisse auf beiden Seiten entstehen.

Deshalb ist es wichtig, nicht ausschließlich zu fragen?

„Warum versteht die autistische Person uns nicht?"

Sondern auch:

„Sind unsere Aussagen für die autistische Person eindeutig und verständlich?"

Eine verständliche Kommunikation kann beispielsweise bedeuten:

- klare Aussagen zu verwenden,
- Erwartungen ausdrücklich auszusprechen,
- Ironie und versteckte Botschaften möglichst zu vermeiden,
- Widersprüche zwischen Worten und Körpersprache zu reduzieren,
- ausreichend Zeit für die Verarbeitung einer Aussage zu geben,

- nachzufragen, ob die Information verstanden wurde,
- unterschiedliche Kommunikationsformen zu akzeptieren.

Double-Link-Situationen erkennen

Nicht jede unklare Situation ist automatisch ein Double-Link. Missverständnisse können viele Ursachen haben. Hilfreich ist es, besonders auf Situationen zu achten, in denen:

Gesagte Worte ≠ vermittelte Erwartung

oder

verbale Botschaft ≠ nonverbale Botschaft

Beispiele können sein:

„Du musst nicht kommen“ – gleichzeitig wird erwartet, dass die Person erscheint.

„Mach, was du möchtest“ – anschließend wird eine bestimmte Entscheidung kritisiert.

„Ich bin nicht böse“ – Körpersprache und Tonfall vermitteln das Gegenteil.

„Das ist nur ein Scherz“ – obwohl die Aussage für die betroffene Person verletzend ist.

„Du hättest wissen müssen, was ich meine“ – obwohl die Erwartung vorher nicht ausgesprochen wurde.

Was kann helfen?

Klar und direkt kommunizieren

Statt:

„Du könntest langsam anfangen, deine Sachen zusammenzupacken.“

besser:

„Bitte packe deine Sachen jetzt ein. Wir gehen um 14 Uhr.“

Die zweite Aussage lässt weniger Raum für unterschiedliche Interpretationen.

Erwartungen aussprechen

Wenn eine bestimmte Reaktion erwartet wird, sollte diese möglichst konkret benannt werden.

Statt:

„Du weißt doch, was jetzt zu tun ist.“

besser:

„Bitte räume zuerst deinen Arbeitsplatz auf und komm danach zu mir.“

Widersprüche vermeiden

Wenn die verbale und nonverbale Kommunikation unterschiedliche Signale aussendet, kann das zu Verunsicherung führen. Eine möglichst konsistente Kommunikation schafft Orientierung.

Nachfragen ermöglichen

Ein einfaches:

„War meine Aussage eindeutig?“

oder

„Möchtest du, dass ich es noch einmal anders erkläre?“

kann bereits viel verändern.

Eine inklusive Perspektive

Autismus bedeutet nicht, dass ein Mensch nicht kommunizieren möchte oder nicht an anderen Menschen interessiert ist. Menschen im Autismus-Spektrum kommunizieren häufig auf unterschiedliche Weise. Manche sprechen sehr viel, andere wenig oder gar nicht. Manche nutzen schriftliche Kommunikation, Bilder, Gebärden oder unterstützte Kommunikation. Eine inklusive Gesellschaft sollte deshalb nicht verlangen, dass nur autistische Menschen ihre Kommunikation anpassen. Gute Kommunikation ist eine gemeinsame Aufgabe. Je klarer und respektvoller wir miteinander kommunizieren, desto weniger Raum bleibt für Missverständnisse.

Manchmal braucht es nicht mehr Kommunikation - sondern verständlichere Kommunikation.