

Dr. Devon Price, Auszug aus „Unmasking Autism“

Häufige Kommunikationsbedürfnisse bei Autismus:

Bedürfnis: Einige klare Erwartungen und Anpassung, die du einfordern könntest

- Genaue Pläne mit Details zu Zeit, Ort und voraussichtlichem Ablauf
- Klares Ja oder Nein, keine netten Floskeln wie „Ich denke darüber nach“
- Besprechungen nicht ohne Tagesordnung, die im Vorfeld ausgehändigt und dann eingehalten wird.
- Panels, Interviews oder andere öffentliche Events mit hohem Stressfaktor nicht ohne vorher bereitgestellte Lesematerialien, Fragen und Diskussionsthemen.
- Detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Erledigung von Aufgaben.
- Spezifische, messbare Zielvorgaben oder Ergebnisse.

Bedürfnis: Deutliche Botschaften und Anpassung, die du einfordern könntest:

- Dass nicht davon ausgegangen wird, alle könnten aus Gesichtsausdruck, Tonfall, Körperhaltung, Atmung oder Tränen Emotionen ablesen
- Dass Gefühle klar erklärt werden Ich bin gerade enttäuscht, weil Anerkennung und Achtung von Grenzen Klingt nicht so, als ob Sherry gerade darüber sprechen möchte
- Keine Bestrafung oder Verurteilung dafür, nichts zwischen den Zeilen lesen zu können.
- Das Zulassen klärender Fragen. Was soll ich ihrer Meinung nach in dieser Angelegenheit tun?

Bedürfnis nach weniger sensorische, soziale Belastung und Anpassung, die du einfordern könntest:

- Kein obligatorischer Augenkontakt bei intensiven Gesprächen. Die Besprechung schwieriger Fragen auch während Autofahrten, Spaziergängen oder begleitet von manuellen Tätigkeiten zulassen.
- Möglichkeit, Gefühle und Meinungen per Chat, E-Mail oder handschriftlicher Notiz auszudrücken.
- Ausreichend Zeit gewähren, um allein über eigene Gefühle und Einstellungen nachzudenken.
- Dass Fawning und die Anzeichen eines bevorstehenden Meltdowns erkannt werden.
- Häufige Pausen vom Sozialkontakt oder Ruheräume, in die man sich zurückziehen kann.

So wie wir Autist*innen uns möglichst klare Botschaften wünschen, sind wir auch gut darin, solche auszusenden. Manchmal sogar zu gut.

Maskierte Autist*innen werden ihr Leben lang dafür bestraft, dass sie Erklärungen einfordern, direkt sind oder Dinge aussprechen, die andere lieber andeuten würden. Mit der Zeit lernen wir, unsere Ausdrucksweise zu filtern.

Als Erwachsene mit mehr Lebenserfahrung und Selbstsicherheit können wir jedoch beginnen, unseren Kommunikationsstil zu überdenken und unsere Gesprächsdefizite in Vorteile umzuwandeln.