

Mirjam R. Schlesinger

Einfach anders – aber richtig



Sozialkompetenz für Autisten und alle anderen

Mirjam R. Schlesinger

Einfach anders – aber richtig

Sozialkompetenz für Autisten und alle anderen

1. Auflage 2022

Danke

Was hier entstanden ist, stellt die Erfahrung der jahrelangen Zusammenarbeit mit Menschen aus dem Autismus-Spektrum dar. Sie waren meine besten Co-Schreiber und haben mit ihrer schonungslosen Kritik und ihrem ehrlichen Feedback erst all das möglich gemacht. Meinen über 500 Lehrmeistern gehört meine Hochachtung und mein von Herzen kommender Dank. Sie sind die faszinierendsten Menschen, denen ich je begegnet bin.

Meine Grafiker haben das Buch gestaltet und geduldig meine vielen Korrekturen umgesetzt. Durch ihre unermüdliche Hilfe haben diese beiden Freunde meinem Buch seine Gestalt geschenkt. Danke Euch beiden für die grossartige Umsetzung.

Lesbarkeit

Viele Menschen, auch Nichtautisten, lesen und verstehen Texte ohne zusätzliche oder irritierende Satzzeichen viel einfacher. Im Buch werden Beispielsätze und Redewendungen zum Lernen und Üben vorgeschlagen. Diese kommen teilweise gehäuft vor und sind kursiv und ohne Anführungszeichen geschrieben. Die Korrektoren und Typografen mögen mir verzeihen.

Ebenfalls aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Es gilt im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Menschen, ohne jegliche Wertung.

Abkürzungen und Fachausdrücke werden im Anhang erklärt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7		
Einleitung	9		
1. Emotionen	15		
1. Generell	17	5. Wut	41
2. Angst	21	6. Scham	45
3. Freude	27	7. Ekel	51
4. Trauer	33	8. Liebe	57
2. Kommunikation	63		
1. Generell	65	5. Streit	83
2. Small Talk	71	6. Telefon und Online	87
3. Mimik, Körpersprache und Intonation	77	7. Begrüssung und Verabschiedung	93
4. Fachgespräche	81		
3. Benehmen	103		
1. Generell	105	4. Am Arbeitsplatz	121
2. In der Familie	113	5. Im öffentlichen Raum	125
3. In der Schule	117	6. Social Media	127
4. Wahrnehmung	131		
1. Generell	133	4. Tastsinn	145
2. Hörsinn	137	5. Geschmacks- und Geruchssinn	147
3. Sehsinn	141	6. Gleichgewichts- und Orientierungssinn	149
5. Wohnen	151		
1. Generell	153	4. Wohngemeinschaft	165
2. Elternhaus	157	5. Partnerschaft und Familie	167
3. Allein	161	6. Institution	171
6. Hygiene	175		
1. Generell	177	3. Schule und Arbeitsplatz	187
2. Persönliche Hygiene	181	4. WC, Küche und ÖV	189
7. Kleidung	193		
1. Generell	195	2. Kleider spezifisch	201
8. Freundschaft	211		
1. Generell	213	4. Frauen	227
2. Jugendliche	221	5. Beziehung	229
3. Männer	225		
9. Anhang	237		
Glossar	238	Abkürzungen	239

Vorwort

Soziale Normen haben sich verändert, die Einstellung zur Arbeit, Schule und Freizeit genauso. In der Schweiz leben rund 80'000 Autisten. Damit haben viele Menschen direkt und indirekt mit Autismus zu tun.

Autisten sind überall anzutreffen und meist anders als in den Medien dargestellt. Nicht alle sind hochbegabt und längst nicht alle sind uns je aufgefallen. Sie leben mitten unter uns, sind unsere Berufskollegen, Mitschüler, Kinder oder Nachbarn. Aber ihr Leiden kann gross und sehr still sein. Sie sind anders im Denken, Fühlen, Handeln und Bewegen.

Das vorliegende Buch ist anders, so wie der Autismus eben auch. Es will viele Menschen ansprechen: In erster Linie Autisten, und dann auch alle anderen, die sich für dieses Thema beruflich oder privat interessieren und sich mit den Grundsätzen der sozialen Regeln und Gegebenheiten auseinandersetzen möchten. In acht grundlegenden Themen wird aufgezeigt, wie sozialkompetentes Verhalten aussehen kann und wie Autisten sich damit zurechtfinden können. Sie lernen ihr Anderssein zu verstehen, zu akzeptieren und trotzdem mit uns allen im Leben klar zu kommen.

Sozialkompetenz zu erlernen braucht für Autisten viel Mut und gute Coaches. Es braucht Menschen, die ohne Wertung bereit sind, elementares und intuitives Wissen in Worte zu fassen und verständlich zu erklären, vorzuzeigen und mit den Autisten zusammen zu üben.

Einfach anders – aber richtig.



Einleitung



Eine kurze Einführung für Neurotypische Menschen (NT) und für alle, die ausbilden, schulen, erziehen und betreuen.

Mit Autisten zu arbeiten braucht ein grosses Umdenken im Reden, Anleiten und Handeln. Es erfordert die Bereitschaft, das bisher Gelernte und Angewandte zu hinterfragen, sich von Floskeln zu befreien, und dafür in allen Belangen klar und eindeutig zu werden.

Autisten darf man nicht ändern wollen. Sie sind vollwertig und ganz, haben aber einige gravierende Schwierigkeiten im Zusammenleben mit NTs* und im Umgang mit sich selbst. Ihre Sicht der Dinge ist auf das Detail fokussiert und manchmal egoistisch anmutend. Aber es ist sicher nicht egoistisch, wenn man die Denkweise des Autisten kennt und versteht.

Für den Coach ist die Zusammenarbeit mit Autisten auch eine Reise zu sich selbst. Nur wer ehrlich seine eigene Gefühlslage, sein Denken und seine Werthaltung kennt und reflektiert, kann authentisch und glaubhaft in seiner Begleitung sein. Der Autist hält uns manchmal sehr direkt den Spiegel vor, sagt, was er denkt und trifft dabei oft ins Schwarze. Viele sind in einem Teilgebiet oder ganz generell viel schneller und schlauer als die Betreuer. Sogar kognitiv nicht so begabte Autisten können in ihrem Detailwissen überlegen sein. Das kann manchmal am eigenen Ego kratzen.

In so vielen Situationen möchten wir die Autisten davon überzeugen, ehrgeiziger zu werden und mehr Durchhaltewillen zu zeigen. Wir wünschen uns, dass sie unsere Vorstellung von zwischenmenschlichem Zusammensein übernehmen. Dabei geht leicht vergessen, dass die NT-Sicht genauso von einer eigenen Werthaltung geprägt ist, wie die der Autisten.

Allerdings gibt es nur eine Welt und darin leben 99 % Nichtautisten. Wollen also Autisten einen Platz in dieser Welt haben und ihr Leben eigenständig meistern, so müssen sie gezwungenermassen ständig eine hohe Anpassungsleistung bringen. Es gilt, sie dabei zu unterstützen, anzuleiten und zu ermutigen. Es muss uns zu jeder Zeit klar sein, dass sie stets eine doppelte Leistung erbringen – Anpassung in der Kommunikation und in der Handlungsweise an NTs und gleichzeitig müssen sie arbeiten oder zur Schule gehen. Das führt leicht zu Überforderungen, Shutdowns und eventuell zu physischem und psychischem Kranksein.

* Begriffserklärungen siehe Anhang

Es wird leicht übersehen, dass Autisten zwei grundlegende Beeinträchtigungen haben:

Die erste grundlegende Beeinträchtigung ist die Kommunikation. Ihnen fehlt in hohem Mass die nonverbale Sprache, nämlich die Mimik, Gestik, Intonation und das Erfassen des Kontextes. Das macht mehr als 50 % der Sprache aus. Ihnen bleiben also nur die Worte und diese sind sehr oft nur im korrekten Kontext erfassbar. Dies bezeichnen wir als «neurologische Blindheit und Gehörlosigkeit». Autisten setzen alles daran, diesen Nachteil zu kaschieren. Das wiederum braucht unendlich viel Kraft, welche dann beim Lernen und bei der Arbeit fehlt. Oft werden ihre kommunikativen Fähigkeiten massiv überschätzt. Immer wieder sind NTs erstaunt, wie wenig im sozialen Bereich möglich ist, weil sie im beruflichen Kontext durch korrekte und gute Kommunikation brillieren.

Die zweite grundlegende Beeinträchtigung ist aber gleichzeitig auch ein mögliches Talent: Die Wahrnehmung. Vieles ist immer wieder zu laut, zu hell, zu schnell und kann nicht eingeordnet oder gefiltert werden. Dabei verhilft gerade diese Wahrnehmung zu überdurchschnittlichen Leistungen und zu verblüffenden Innovationen. Leider kommt dies oft nicht zum Tragen, weil das Umfeld nicht genug angepasst ist, oder dem Autisten eine überragende Leistung nicht zugetraut wird.

Buchaufbau

In den folgenden acht Kapiteln wird mit eher wenigen Worten und vielen Bildern dargelegt, wie soziales Miteinander funktionieren könnte. Dabei wird versucht, soziales Verhalten nach logischen Grundsätzen und Regeln zu erklären. Aufgabe des Coachs wird es sein, dem Autisten glaubhaft darzulegen, wie und warum etwas so sein sollte und wann er einfach sich selbst sein soll und darf. Es bleibt zu wünschen, dass jeder Autist zumindest ausserhalb seiner Verpflichtungen einfach autistisch anders leben darf.

Am Ende jeden Kapitels findet sich die Seite «Für Autisten». Sie stellt eine These auf, gibt Gründe für ein bestimmtes Verhalten und fordert zum autismusspezifischen Lernen auf. Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf absolute Wahrheit und Vollständigkeit. Diese gibt es nie, weil soziales Miteinander variiert. Es soll als Diskussionsgrundlage dienen und helfen, die Sichtweise von autistischen Menschen besser zu verstehen. Umgekehrt können gute Mediatoren die Übersetzungsarbeit von NTs zu Autisten leisten.

Den grössten Benefit erfahren die Nutzer dieses Buches, wenn sie in kleinen Gruppen von 4–6 Teilnehmern diskutieren, ausprobieren und üben. Es wird bewusst darauf verzichtet, Übungen vorzugeben. Dadurch kann der Lerninhalt der jeweiligen Gruppe angepasst werden. Aber sicher ist es wichtig, dass dem Üben viel Zeit gewidmet wird. Durch das Anwenden lernen Autisten am schnellsten und nachhaltigsten. So kann zum Beispiel das Üben der eigenen Mimik vor dem Spiegel die Fähigkeit des Erkennens eines Gesichtsausdruckes beim Gegenüber massiv verbessern.

Inklusion kann nur gelingen, wenn Autisten und Nichtautisten wissen, wo die Schwierigkeiten liegen und warum sie existieren. Die Arbeit mit vielen Schulkindern und Jugendlichen einerseits und mit erwachsenen Berufsleuten andererseits hat aufgezeigt, dass immer wieder dieselben Schwierigkeiten auftreten. Darum sind gerade diese acht Themen ausgewählt worden.

Vorstellung der acht Kapitel

Emotionen gibt es immer und überall. Sie alle zu beschreiben und zu definieren ist ein schier unmögliches Unterfangen. Darum werden hier nur die Grundemotionen und ihre Verwandten erklärt. Die Bilderauswahl kann jederzeit diskutiert werden, sie ist niemals abschliessend oder absolut.

Emotionen drücken sich nur bedingt durch Worte aus, oft nur allein durch Mimik, Körperhaltung und Intonation. Genau diese Punkte machen den meisten Autisten Mühe. Egal wie viel sie üben, es bleibt immer eine Schwachstelle. Aber gerade das Wissen um die Bedeutung des Gesichtsausdruckes und der Körperhaltung kann den Selbstwert erheblich verbessern, weil dann weniger Kommunikationsfehler geschehen. Dieser Thematik kann sehr viel Zeit gewidmet werden und ist untrennbar mit dem Thema Kommunikation verbunden.

Kommunikation ist insgesamt das grösste Thema. Sprache unterliegt einem steten Wandel und der Wertehaltung innerhalb einer Kultur. Darum ist das Vorgestellte eine Momentaufnahme und wird sich im Laufe der Zeit verändern.

Dieses Kapitel zeigt auf, wie Autisten ihre Kommunikation verbessern können. Viele führen während der Schulung ein Buch, in welchem sie gute Sätze aufschreiben und üben, Sätze für eine Arztkonsultation, für das Gespräch im Beruf, mit dem Partner, den Kindern und vieles mehr. Sie lernen die Bedeutung von Redewendungen und üben, diese korrekt anzuwenden. Sie interpretieren die Körpersprache und wenden sie selbst an. All das sind für NTs einfache Dinge, die sie meist intuitiv tun, und damit nie bewusst gelernt haben.

Autisten profitieren von Anleitung, die das Warum und das Wie erklären. Sie wirken oft etwas zu gutgläubig, weil sie die nonverbale Sprache nicht verstehen. Darum laufen sie Gefahr, ausgenutzt zu werden und kommen dadurch immer wieder zu Schaden. Gute Kommunikation ist ein wirksames Gegenmittel.

Benehmen ist ein viel diskutiertes Thema. Oft mangelt es heute generell an Erziehung und Konsequenz. Autistische Kinder müssen anders erzogen werden. Ihr Verhalten ist nicht mit Faulheit oder Frechheit zu begründen. Viele Eltern haben aufgegeben angesichts des ewigen Verweigerns, der vielen Overloads*, des Schreiens und Umsichschlagens. Diese Kinder brauchen Verständnis und die ganze Familie Wissen und liebevolles Training.

Autistische Mitarbeiter, die arrogant und besserwisserisch wirken, wollen gar nicht so sein. Wenn sie in den Kinderjahren kein Training erfahren haben, so sind sie aufrichtig überzeugt, korrekt zu reden und zu handeln. Auch sie brauchen wertschätzende Spiegelung und Schulung.

Wahrnehmung ist eng verbunden mit dem Benehmen und einer guten Kommunikation. Zu lernen, warum man die Welt so anders wahrnimmt, wie man sich schützen kann und wann man gerade wegen der besseren Wahrnehmung Vorteile hat, ist für viele Autisten eine wahre Offenbarung. Dadurch reduzieren sich die gefürchteten Overloads und verbessert sich das gesellschaftlich geforderte Benehmen.

Es wird aufgezeigt, wie verschieden die Ausprägungen sind. Hört der eine den Strom in der Leitung fließen, erträgt der andere das helle Licht nicht und der Dritte nimmt nicht wahr, dass er sich verletzt hat. Die Vielfalt der unterschiedlichen Wahrnehmungen ist ein spannendes Thema, und dabei ist der Profit für Autisten und Coaches maximal.

Wohnen wird für viele Autisten sehr früh zum Thema. Dürfen sie eine Ausbildung im geschützten Bereich absolvieren, so ziehen sie eventuell schon mit 16 Jahren in ein betreutes Wohnen. Oder aber sie werden schon als Kinder in einer Internatsschule unterrichtet und wohnen unter der Woche im Heim. Andere ziehen nie aus, wobei die betagten Eltern eine Ablösung suchen und nicht wissen, wie sie das bewerkstelligen sollen.

Autistische Menschen haben ein grosses Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug. Viele Institutionen sind zu starr in der Struktur und werden diesen Menschen nicht wirklich gerecht. Ehepartner verzweifeln, weil sie ein Verhalten nicht verstehen können. Kinder sind am Schreien und Verweigern und die Eltern wissen nicht warum. Für sie alle ist es wichtig zu wissen, wie Wohnsituationen verbessert werden können.

Hygiene ist ein schwieriges Thema. Es nützt niemandem, wenn ein Autist gute Fähigkeiten hat und trotzdem gemieden wird, nur weil seine Anwesenheit buchstäblich so schlecht riecht, dass ihn niemand um sich haben will. Nur allzu oft scheitert eine Eingliederung genau daran.

Hier wird kein Blatt vor den Mund genommen. Es wird direkt angesprochen, was nicht funktioniert und wie es geändert werden kann. Viele Autisten sind sich gar nicht bewusst, wie sehr sie sich und ihre Kleider vernachlässigen und damit Chancen auf Job und Partnerschaft vertun. Und es ist schön zu sehen, was geschieht, wenn sie ihr Hygieneverhalten ändern und damit integrierter und akzeptierter leben können.

Kleidung ist wichtig. Viele Wahrnehmungsschwierigkeiten können zu einem sehr eigenwilligen Kleiderstil führen. Eine gewisse Sturheit verhindert oft lange die nötige Veränderung. Erst die Schulung und damit die logische Begründung, warum es so und nicht anders sein soll, hilft. Spiegeln, korrigieren und gemeinsam mit dem Coach nach Lösungen suchen bringt grossen Fortschritt.

Freundschaft wünschen sich die meisten, aber nicht alle Autisten. Viele sagen allerdings nur, sie bräuchten keine Freundschaft, weil sie nicht wissen, wie man dazu kommt. Andere sind tatsächlich lieber allein oder pflegen nur Online-Freundschaften.

Im Buch geht es niemals darum, eigene Ansichten zu vermitteln. Vielmehr sollen alle diejenigen Anleitung erhalten, die Freundschaften und Beziehungen leben wollen. Ein so emotionales Thema mit Regeln und Logik zu erklären war keine einfache Aufgabe. Es bleibt zu hoffen, dass mit diesem Kapitel für viele Autisten der Zugang zu mehr menschlicher Nähe möglich wird.

Das Buch wirkt sehr sachlich. Das soll es auch. Durch klare Vorgaben kann es als Grundlage dienen, soziale Interaktionen besser zu verstehen. Damit gelingt einem autistischen Menschen eher variantenreiches Verhalten, immer vorausgesetzt, er möchte das.

Die eher nüchternen Erklärungen des zwischenmenschlichen Verhaltens sind trotzdem jederzeit vereint mit der Liebe und der hohen Achtung autistischen Mitmenschen gegenüber. Möge dieses Buch gerade Autisten den Schlüssel geben, um in dieser gemeinsamen Welt einen guten Platz zu finden, und dabei immer sich selbst bleiben zu dürfen.

Soll sich ein Autist outen?

Immer wieder wird darüber auch in Fachkreisen kontrovers diskutiert. Man ist sich nicht einig, was besser ist. Darum kann es geschehen, dass widersprüchlicher Rat gegeben wird.

Vor dem Outen sollte man sich Gedanken zu den Stärken des Autisten machen und viel Wissen über die spezifischen Schwierigkeiten aneignen. Das stärkt den Selbstwert und macht das eventuelle Outing leichter. Im Folgenden einige Entscheidungshilfen.

Was Lehrer, Lehrmeister und Personalverantwortliche sagen

«Wir wollen es unbedingt wissen. Dann können wir mit den ehrlichen Fakten entscheiden, ob ein Autist in unseren Betrieb/unsere Schule passt oder nicht.»

«Wir finden es nicht toll, wenn wir es erst später erfahren und die Schwierigkeiten schon da sind.»

«Wir sind froh über die Unterstützung durch einen Coach. Dann wissen wir, dass wir bei Schwierigkeiten nicht allein sind.»

Einen Coach erhältst du nur, wenn du zu deinem Autismus stehst.

«Man merkt ja gar nichts von seinem Autismus. Wir schätzen ihn sehr. Seine Leistungen sind sehr gut. Er ist freundlich und hilfsbereit.»

Für Autisten

Sich outen hat einige Vorteile

- Du erhältst Freunde, die dich so mögen wie du bist.
- Du erhältst Verständnis und Respekt.
- Du erhältst Unterstützung und Nachteilsausgleich in der Schule und in der Ausbildung.
- Du erhältst in der Ausbildung meistens einen Coach (von der IV bezahlt).
- Deine Freunde und Kollegen stellen Fragen und du kannst antworten und damit aufklären.
- Man ist bereit, dich zu schulen, auf Fehler hinzuweisen und dir zu sagen, wie man es besser macht.
- Man kommt und fragt dich um Hilfe für Dinge, die du besser als die anderen kannst.
- Du erhältst zum Beispiel einen Ausbildungsplatz, gerade weil du ehrlich zu deinem Autismus stehst (und weil der Coach mithilft).
- Dein Anpassungsstress reduziert sich, du darfst dich selbst sein.
- Du verlierst weniger schnell deinen Job.

Sich outen kann auch (wenige) Nachteile haben

- Du erhältst Absagen bei der Lehrstellen- und Jobsuche.
- Du hast Mühe, Fragen zu deinem Autismus selbst zu beantworten.
- Gewisse Leute gehen dir aus dem Weg, weil sie nicht wissen, wie sie sich dir gegenüber verhalten sollen.
- Du wirst als behindert oder krank bezeichnet und als dumm betrachtet. Das sind keine zutreffenden Definitionen und sind in jedem Fall verletzend und diskriminierend.



1

Emotionen

Die Begriffe Emotion und Gefühl werden oft synonym verwendet.

Es gibt verschiedene Ansichten. Eine sagt, dass Gefühle, wie Hunger, Durst, Schmerz etc. Emotionen auslösen. Die andere definiert, dass Emotionen Gefühle wecken, wie Wut, Trauer oder Freude.

Im Folgenden sprechen wir von den Grundemotionen und ihren verwandten Emotionen, und zeigen auf, wie sie zu erkennen sind.

Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, die Befindlichkeit einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden. Sie drückt sich als Mitgefühl aus. Empathie hilft auch, Absichten und Handlungen eines Menschen zu erahnen. Es ermöglicht dementsprechend eigenes Handeln im Voraus zu planen und zu steuern.

Lektionen in diesem Kapitel

Lektion 1 **Generell**

Lektion 2 **Angst**

Lektion 3 **Freude**

Lektion 4 **Trauer**

Lektion 5 **Wut**

Lektion 6 **Scham**

Lektion 7 **Ekel**

Lektion 8 **Liebe**



Generell

Es gibt sogenannte Grundemotionen. Innerhalb einer Grundemotion gibt es verschiedene verwandte Emotionen. Sie beschreiben exakter, in welchem Zustand sich jemand gerade befindet.



Ängstlich, eingeschüchtert

Angst

- Besorgt
- Panisch
- Vorsichtig
- Feige
- Misstrauisch
- Eingeschüchtert
- Entmutigt



Freudig, glücklich

Freude

- Euphorisch
- Glücklich
- Vergnügt
- Zufrieden
- Stolz



Traurig, betrübt, enttäuscht

Trauer

- Unglücklich
- Betrübt
- Deprimiert
- Verzweifelt
- Enttäuscht

2

Kommunikation

Kommunikation ist der Austausch oder die Übertragung von Informationen. Sie findet verbal (gesprochen) und/oder nonverbal (Mimik und Körpersprache) statt. Dieses Kapitel bespricht in der verbalen Kommunikation Fachgespräche, Konfliktgespräche, Small Talk und Onlinekommunikation. Es erklärt in der nonverbalen Kommunikation hauptsächlich die Mimik, Körpersprache und Intonation.

Lektionen in diesem Kapitel

Lektion 1	Generell	Lektion 5	Streit
Lektion 2	Small Talk	Lektion 6	Telefon und Online
Lektion 3	Mimik, Körpersprache und Intonation	Lektion 7	Begrüßung und Verabschiedung
Lektion 4	Fachgespräche		



Generell

Verbale Kommunikation

Es gibt verschiedene Arten von verbaler Kommunikation. Welche Art wann zum Einsatz kommt, hängt vom Umfeld und von den eigenen Absichten ab, oder von der Absicht des Gegenübers. Aber Kommunikation verfolgt immer das Ziel, mit einer anderen Person in einen Austausch zu kommen:

- Small Talk: Austausch von Belanglosem
- Fachgespräch: Austausch von Informationen
- Konfliktgespräch: Austragen und/oder Lösen eines Streites
- Online: elektronisch übertragene Kommunikation

Nonverbale Kommunikation

Die nonverbale Kommunikation setzt den Gesichtsausdruck (Mimik), die Körperbewegung (Körpersprache) und die Stimmlage (Intonation) ein, um Gefühle und Absichten auszudrücken. Sie wird in der Regel immer im persönlichen Gespräch eingesetzt und mit gesprochenen Worten kombiniert. Nonverbale Kommunikation läuft meist unbewusst ab, also intuitiv.

Kommunikation am Telefon

Eine Besonderheit stellt das Gespräch am Telefon dar: Hier bestimmen nur die Worte und der Tonfall, was vermittelt werden soll.

Onlinekommunikation

Onlinekommunikation findet schriftlich (E-Mail, WhatsApp, Threema, SMS etc.), oder durch Videoübertragung (Skype, Teams, Zoom etc.) statt. Gerade hier ist das Anwenden von Kommunikationsregeln besonders wichtig. Nirgends gibt es so viele Gefahren und Schwierigkeiten wie online.

Gemeinsamkeiten

In jeder Kommunikation sind grundlegende Dinge wichtig.

- Ehrlichkeit
- Klarheit
- Verständnis für die Umstände des Gegenübers
- Aktives Zuhören
- Etikette (Benimmregeln)
- Freundlichkeit



Small Talk in der Gruppe

Small Talk: Austausch von Belanglosem

Small Talk ist das wichtigste soziale Element in der menschlichen Kommunikation. Es sind lockere, beiläufige Gespräche über Belanglosigkeiten. Sie bereiten den Menschen Freude, dienen als Zeitvertreib und helfen, soziale Interaktionen jeder Art vorzubereiten (Freundschaft, Geschäftsbeziehungen etc.).

Wer den Small Talk beherrscht, hat Vorteile

- Weniger Einsamkeit
- Mehr Freunde
- Gelingende Geschäftsbeziehungen
- Wird akzeptiert
- Wirkt sympathisch
- Gilt als freundlich
- Erhält eher, was er sich wünscht



Fachgespräch im Team

Fachgespräche: Austausch von Informationen

Mindestens zwei Menschen diskutieren bewusst miteinander über ein sachliches Thema. Darin geht es um Fakten und Zahlen, es findet ein Wissensaustausch oder Wissenstransfer statt.

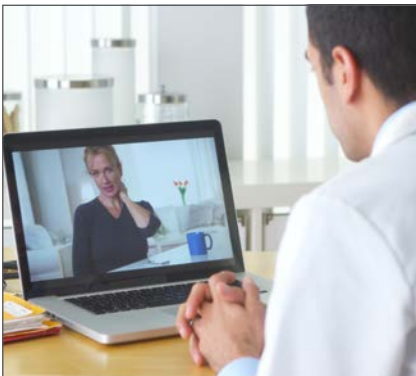
Diese Gespräche findet man überall

- In der Schule zwischen Schülern und Lehrern
- Im Geschäft: im Team, mit dem Chef, mit den Kunden
- In der Familie zwischen den Haushaltsmitgliedern

Solche Gespräche können sehr einseitig von einer Person geführt werden und die Zuhörer profitieren vom Wissen des Redners. Oder aber mehrere Personen haben das gleiche Interessengebiet und tauschen sich fachlich aus. Hierbei lernen alle Beteiligten von allen Anwesenden.



Der Streit ist ein heftiges, lautes Konfliktgespräch



Bildtelefonie, Videokonferenzen

Streitgespräch: Austragen und/oder Lösen von Differenzen

Wo Menschen miteinander zu tun haben, da entstehen auch Meinungsverschiedenheiten, weil sie zum Beispiel übereinander Unwahrheiten erzählen. Missverständnisse und/oder Vorlieben und Abneigungen untereinander führen zu Konflikten.

Es entstehen Streit, Machtkämpfe, Ärger und Hass

- Kinder verpetzen einander bei den Erwachsenen.
- Man hat eine andere Ansicht als der Lehrer oder der Chef.
- Man hat etwas Negatives über seine Partnerin, Freundin oder Arbeitskollegin erzählt.
- Man wird beim Lügen ertappt.
- Man übernimmt keine Verantwortung für die eigenen Fehler.

Online: elektronisch übertragene Kommunikation

Sich online zu unterhalten wurde erst durch die Erfindung des Internets möglich und ist damit eine relativ neue Kommunikationsart.

Hierbei gibt es verschiedene Möglichkeiten

- E-Mail
- SMS oder WhatsApp, Threema, Signal
- Skype, Teams, FaceTime, Zoom
- Soziale Netzwerke: Facebook, YouTube, Instagram, Twitter, Xing, LinkedIn etc.

Onlinekommunikation hat Vorteile

- Videokonferenzen machen das Arbeiten vom Standort unabhängig.
- Das Gespräch mit Freunden kann überall und zu jeder Zeit stattfinden.
- Menschen bleiben verbunden, auch wenn sie räumlich getrennt sind.
- Neuigkeiten werden blitzschnell verbreitet.

Onlinekommunikation hat Nachteile

- Ungewissheit, wer das Gegenüber genau ist
- Anfällig für Missbrauch
- Zwischenmenschliche Nähe wird vernachlässigt
- Suchtgefahr
- Ungehemmtes Mobbing



Ohne Worte kommunizieren

Kommunikation Mimik und Körpersprache

Mimik, Körpersprache und Tonfall werden in der Kindheit intuitiv erlernt. Das heisst, es braucht kein bewusstes Lernen. Allerdings geschieht dies nur, wenn die Bezugspersonen mit dem Kind zusammen sind, viel mit ihm reden und es in das soziale Miteinander einbinden.

Die eigentlichen Worte des Gesagten sind nur ein kleiner Teil der Kommunikation. Alles andere wird nonverbal verdeutlicht. Fehlt dieser Teil, so gibt es besonders viele Missverständnisse, oder das Gesagte bleibt völlig unverständlich. Gefühle, Ironie, Zynismus und Sarkasmus funktionieren nur zusammen mit der nonverbalen Kommunikation.



Mimik und Gestik sagen mehr als Worte

Mimik, Körpersprache und Tonfall nicht zu beherrschen hat Nachteile

- Missverständnisse
- Ausgrenzung
- Isolation und Einsamkeit
- Fehlinformationen in der sozialen Interaktion



Dieses Lachen kommuniziert Freude und Glück



Kommunikation zwischen Mensch und Tier

Für Autisten

Kommunikation ist deine grösste Herausforderung. Du hast es nicht wie alle anderen intuitiv erlernt. Das ist nicht dein Verschulden. Du kannst aber fast alles ziemlich gut erlernen. Es lohnt sich, diese Anstrengungen zu unternehmen.

Gründe, warum du richtig kommunizieren lernen sollst

- Du verstehst soziale Interaktionen besser.
- Du fällst nicht mehr so auf.
- Du wirst teamfähiger.
- Du hast es leichter in der Partnerschaft und im Umgang mit deinen Kindern.

Aber es bleibt vielleicht ein Leben lang eine Anstrengung

- Mimik, Körpersprache und Intonation sind bei jedem Menschen verschieden.
- Es gibt sehr viele Doppelbedeutungen von Wörtern.
- Small Talk erscheint dir als das Sinnloseste der Welt.

Onlinekommunikation hat Vorteile

- Es sind oft Gespräche unter Gleichgesinnten über das gemeinsame Interesse.
- Da spielen die eigentlichen Worte die grössere Rolle, als die sozialen Nuancen.
- Sie finden oft auf Englisch statt, eine Sprache, die viele lieben.
- Du bestimmst, wann und wie lange ein Gespräch dauert.

Zu viel Onlinekommunikation hat Nachteile

- Sie birgt eine hohe Suchtgefahr.
- Sie bewirkt eine Abschottung von der analogen Welt.
- Soziale Interaktionen im analogen Leben werden immer schwieriger.
- Du wirst komisch, man meidet dich.

In den folgenden Lektionen erhältst du viele Informationen zur Kommunikation. Lerne möglichst viel davon.

Gut zu wissen

- NTs haben auch Mühe mit der Kommunikation.
- NTs missbrauchen Sprache öfter, um jemanden absichtlich zu beleidigen, und bekommen deswegen Probleme.
- Deine Art zu kommunizieren ist sehr direkt und ehrlich. Man weiss, woran man mit dir ist.
- In Fachgesprächen weisst du oft am besten Bescheid.

In der Schule

Schulen haben eine Hausordnung, in der sie festlegen, wie der Schulbetrieb sein soll. Dabei wird vorausgesetzt, dass die Kinder die Grundregeln guten Benehmens bereits kennen. Zusätzlich wird erläutert, wie das Miteinander im Schulhaus funktionieren soll. Wenn sich im Schulbetrieb alle an die Regeln halten, bleibt es angenehm sauber, der Umgang ist freundlich und es ist klar, was bei Konflikten zu tun ist.



Warten bis man aufgerufen wird

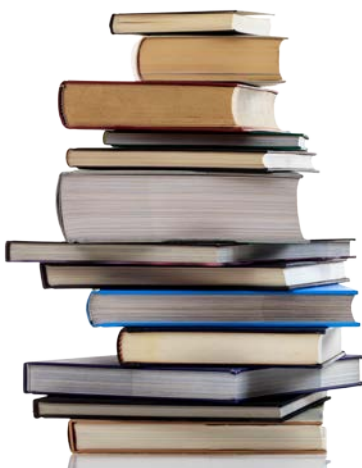
Grundsätzlich gilt

- Regeln geben dem Kind Sicherheit.
- Gegenseitiger Respekt fördert den Frieden.
- Mit Achtsamkeit auf alle Rücksicht nehmen.
- Eine anständige Sprache sorgt für eine gute Atmosphäre.
- Fluchworte und sexistische Ausdrücke sind für alle verboten.
- Konflikte zwingend ohne Gewalt austragen.
- Eigentum respektieren, niemand stiehlt oder beschädigt etwas.
- Alle sind ehrlich und offen zueinander.
- Hilfsbereitschaft stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Fixe Regeln

Im Schulbereich sind alle aufgeschriebenen Regeln fix. Jede Schulgemeinde schreibt sie selbst und gestaltet sie individuell. Aber sie beinhalten mehr oder weniger Regeln zu folgenden Themen.

- Schlagen und Treten
- Mobbing
- Stehlen
- Lügen
- Littering
- Respektlosigkeit
- Handy-Benutzung
- Beschädigung des Inventars und des Gebäudes



Schulregeln



Respekt fördert den Zusammenhalt

Ein Muss

- Grüßen
- Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme
- Sauberkeit
- Respekt und Freundlichkeit
- Fairness
- Pünktlichkeit
- Absenzen melden
- Ordentliche Kleider
- Sorgfalt gegenüber dem Inventar und des Gebäudes

Flexible Regeln

Diese Regeln werden individuell durch den jeweiligen Klassenlehrer und die Schüler festgelegt.

Beispiele

- Ämtli-Verteilung
- Hausaufgabenregeln
- Rederegeln
- Aufräumen
- Reinigung
- Verhalten innerhalb der Klasse
- Verhalten gegenüber dem Lehrer



Ämtli-Verteilung

Für Autisten

Für dich kann es besonders schwierig sein, die Regeln in der Schule einzuhalten.

Das hat Gründe

- Du gehst nicht gerne zur Schule.
- Du nervst dich über deine Klassenkameraden.
- Du hast keinen Rückzugsort.
- Du hast Meltdowns und dann schlägst du zu oder du schreist herum.
- Deine Mitschüler und deine Lehrer verstehen dich (noch) nicht.
- Dein Lehrer verlangt für dich unverständliche Dinge.
- Du brauchst deine Rituale, sie sind wichtiger als alles andere.
- Du stehst unter extremem Druck, um ja nicht aufzufallen.

Zum Lernen für Lehrer mit einem ASS-Kind

- Baue Vertrauen zum Schüler auf.
- Hole dir Wissen über Autismus und lerne so mehr über das Verhalten deines Schülers.
- Frage die Eltern, wie mit deinem Schüler am besten umzugehen ist.
- Respektiere und ermögliche einen Rückzug.
- Lass den Schüler in der Pause im Schulzimmer, wenn er das will.
- Schreibe ihm die Hausaufgaben auf.
- Erlaube Sonderregeln und erkläre der Klasse, warum das so ist.
- Hole einen Autismus-Coach und arbeite mit diesem zusammen.

Zum Lernen für Kinder und Jugendliche

- Akzeptiere die Regeln der Schule und der Klasse, auch wenn du sie nicht ganz verstehst.
- Frage nach, was die Regeln genau bedeuten.
- Ziehe dich ins Schulzimmer zurück, statt dich mit den Kameraden zu streiten.
- Hole den Lehrer zu Hilfe, wenn du mit den Kameraden nicht klarkommst.
- Sage deinen Eltern, wenn dir in der Schule etwas widerfahren ist, und erzähle ihnen, was genau passiert ist (Mobbing, Ungerechtigkeit, Unverständnis durch die Lehrkraft etc.).
- Nimm die Hilfe der Eltern, des Lehrers und der Mitschüler an.
- Sage, wie es für dich ist und was du brauchst.

Gut zu wissen

- Viele Lehrer haben noch keine Ahnung, was Autismus ist. Sie brauchen Hilfe.
- Immer mehr Schulen holen sich Wissen über Autismus.
- Du kannst der Schule helfen, wenn du sagst, wie es dir geht und was du brauchst.

Einfach anders – aber richtig

Sozialkompetenz für Autisten und alle anderen

ISBN 978-3-033-09377-5

1. Auflage 2022

© 2022 Mirjam R. Schlesinger

Dieses Werk, einschliesslich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Herausgeberin unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle gezeigten Markenzeichen oder genannten Marken sind Eigentum der jeweiligen Inhaber bzw. Hersteller.
Abbildungen: © stock.adobe.com, Fotolia | Schrift: Roboto, © Google Inc.



Mirjam R. Schlesinger arbeitet seit über 15 Jahren als Autismus Coach und Beraterin. Sie bringt vieles mit, um mit Autisten selbst und deren Angehörigen zu arbeiten, und um Firmen, Schulen und Institutionen fundiert zu beraten. Ihre Kenntnisse stammen aus der langjährigen Erfahrung als Unternehmerin im Maschinenbau, als Therapeutin in körperzentrierter Arbeit und als Coach. Zusätzlich hat die vielschichtige Autismuskonfrontation im eigenen Umfeld das Wissen vertieft.

Zum Buch

Soziales Miteinander in einfache Grundsätze zu verpacken ist eine fast unlösbare Herausforderung. Jeder Mensch ist anders, jeder einmalig. Und doch funktioniert unser Zusammenleben nach ungeschriebenen Gesetzmässigkeiten. Menschen haben die angeborene Fähigkeit, Mimik korrekt zu erfassen, Small Talk zu lieben und durch Nachahmung sozial korrektes Verhalten zu erlernen. Aber nicht alle können es intuitiv. Autisten fehlt diese Fähigkeit manchmal weitgehend oder ganz. Genau das macht ihr Leben in unserer Gesellschaft so anstrengend. Zusätzlich ist ihre zu offene Wahrnehmung der Sinneseindrücke eine grosse Herausforderung – vieles ist zu laut, zu hell, zu intensiv.

Dieses Werk ist für Autisten ein Handbuch in Sozialkompetenz, für soziale Interaktionen und primär ein Hilfs- und Lernmittel. Für Nichtautisten ist es ein Fachbuch für das Zusammenleben und -arbeiten mit Autisten.

Einfach anders – aber richtig fördert und erleichtert die Inklusion, in dem es Autisten und Nichtautisten anleitet, gegenseitiges Verständnis fördert, Wertschätzung erzeugt und letztendlich Brücken baut.

Schles!nger

AUTISMUS | BERATUNG | COACHING

www.schlesinger-beratungen.ch

ISBN-13: 978-3-033-09377-5



9 783033 093775