

# Übung 1: Eigenschaften autistischer und nicht-autistischer Menschen vergleichen

Die meisten Menschen sind nicht-autistisch. Menschen, die der neurologischen Norm entsprechen, werden auch neurotypisch genannt. Unsere Gesellschaft ist auf neurotypische Menschen ausgerichtet. Wenn du neue Menschen kennlernst, werden sie wahrscheinlich neurotypisch sein und implizit erwarten, dass du es auch bist. Viele autistische Menschen (besonders wenn sie lange undiagnostiziert waren oder sind) übernehmen diese Erwartung an sich selbst. Das kann ungesund sein, weil es bedeutet, dass man seine eigene Neurologie ignoriert und ständig über seine Grenzen geht. Es kann bedeuten, dass man sich selbst in Gedanken ständig herunterputzt, weil man vermeintlich nicht gut genug ist. Andererseits übersieht man manchmal seine Stärken, weil man sie so selbstverständlich findet.

Es kann deshalb nützlich sein zu vergleichen, wie autistische und nicht-autistische Menschen sich unterscheiden und wie sie unterschiedlich auf Situationen reagieren. Du kannst dich dir selbst gegenüber verständnisvoller, akzeptierender und mitfühlender verhalten, wenn du aufhörst, neurotypische Erwartungen an dich zu stellen.

Die folgende Tabelle vergleicht häufige Eigenschaften autistischer und neurotypischer Menschen. Wahrscheinlich findest du dich in vielen autistischen Eigenschaften zu einem gewissen Grad wieder. Aber jeder Mensch ist anders und nicht jede autistische Person wird alle autistischen Eigenschaften haben und nicht jede neurotypische Person wird alle neurotypischen Eigenschaften haben.

Eigenschaft	Autistische Person	Neurotypische Person
Wörtlichkeit	Tendenz, gesprochene oder geschriebene Worte wörtlich zu interpretieren. Übertragene Bedeutungen zu erkennen, ist ein kognitiver Prozess.	Erkennt Bedeutungen im übertragenen Sinn und Sarkasmus intuitiv.
Aufmerksamkeit sfokus	Fokussiert sich intensiv auf eine Sache (zum Beispiel einen Aspekt des Gesprächs oder ein Thema).	Fokus nicht intensiv, kann sich dafür auf mehrere Aspekte oder Themen zugleich erstrecken.
Informationen sammeln	Mit Fokus, Ausdauer und Beharrlichkeit dabei, Informationen zu einem Thema zu sammeln und systematisch zu katalogisieren.	Nicht immer engagiert dabei, Informationen auf eine organisierte Weise zu sammeln.
Detailerinnerung	Hat ein gutes Gedächtnis und/oder gute Detailerinnerung, zum Beispiel Namen, Daten, Fakten.	Hat möglicherweise Schwierigkeiten, sich an spezifische Details zu erinnern.
Anwendung des Gelernten	Gelerntes ist spezifisch für eine bestimmte Situation.	Kann Gelerntes leicht auf andere Situationen generalisieren. Kann in neuartigen Situationen auf existierendes Wissen zurückgreifen.
Soziale Vorhersagen	Hat Schwierigkeiten, Ergebnisse oder Konsequenzen von Handlungen (auf sozialer Ebene, mit neurotypischen Menschen) vorherzusagen.	Kann Ergebnisse oder Konsequenzen von Handlungen (auf sozialer Ebene, mit neurotypischen Menschen) vorhersagen.
Theory of Mind	Kann nicht gut einschätzen, was neurotypische Menschen denken und fühlen.	Kann nicht gut einschätzen, was autistische Menschen denken und fühlen.
Sichtweise auf andere	Kann andere so nehmen, wie sie sind; hat weniger sexistische oder andere Vorurteile.	Betrachten andere oft im Kontext von Vorurteilen und gesellschaftlicher Stellung.
Ehrlichkeit	Tendenz zu ehrlichen Kommentaren und Antworten.	Gibt manchmal keine ehrliche Antwort, um die Gefühle anderer nicht zu verletzen oder um sich selbst Vorteile zu verschaffen. Gibt manchmal auch ehrliche Antworten, die in eine diplomatische und freundliche Formulierung verpackt sind.
Soziale Prioritäten	Ist oft gern allein oder in Gesellschaft anderer Autist*innen. Kann die Bedürfnisse und	Mag die Gesellschaft anderer neurotypischer Menschen und kann deren Bedürfnisse und

<b>Eigenschaft</b>	<b>Autistische Person</b>	<b>Neurotypische Person</b>
	Wünsche autistischer Menschen einschätzen, hat möglicherweise Schwierigkeiten, die Bedürfnisse und Wünsche neurotypischer Menschen einzuschätzen. Hat vielleicht wenig Gespür für angemessene Kleidung und Mode.	Wünsche einzuschätzen. Hat Schwierigkeiten, die Bedürfnisse und Wünsche autistischer Menschen einzuschätzen. Ist sich Kleidungsstil und Mode bewusst.
Soziale Situationen	Fühlt sich vielleicht unsicher und ängstlich in sozialen Situationen mit neurotypischen Menschen, besonders wenn sie neu für die Person sind. Hat Schwierigkeiten zu verstehen, welches Verhalten neurotypischen Menschen in sozialen Situationen erwarten.	Kann im Allgemeinen die ungeschriebenen Regeln sozialer Situationen verstehen, kann eine bestimmte soziale Situation intuitiv interpretieren und die Erwartungen anderer neurotypischer Menschen erkennen.
Organisation	Hat Schwierigkeiten mit dem Zeitmanagement, und mit der Planung und Priorisierung von Aufgaben im Studium und auf der Arbeit.	Kann meist Aufgaben im Studium und auf der Arbeit planen, priorisieren und organisieren.
Nonverbale Kommunikation	Hat Schwierigkeiten, Gesichtsausdruck, Tonlage und Körpersprache zu interpretieren.	Versteht und verwendet Gesichtsausdruck, Tonlage und Körpersprache als wesentlichen Teil der Kommunikation.
Blickkontakt	Vermeidet Blickkontakt mit anderen Menschen, weil es sich unangenehm anfühlt oder sieht anderen nicht in die Augen, weil sie*er dort keine relevanten Informationen findet.	Bevorzugt Blickkontakt und betrachtet ihn als wichtigen Teil der Kommunikation.
Regeln und Vorgehensweisen	Hält sich meist genau an Regeln und Vorgehensweisen. Wird vielleicht gestresst, wenn die Person selbst oder andere sich nicht daran halten.	Ist in der Lage, in einigen Umständen die Regeln zu brechen, ohne sich gestresst zu fühlen. Toleriert Regelverstöße von anderen je nach Umständen.
Routinen und unerwartete Situationen	Wird bei Abweichungen von der üblichen Routine vielleicht gestresst und ängstlich.	Hat vielleicht keine festen Routinen. Diejenigen, die feste Routinen haben, können davon abweichen, ohne sich gestresst oder ängstlich zu fühlen. Flexibel und in der Lage, mit Veränderungen umzugehen.

<b>Eigenschaft</b>	<b>Autistische Person</b>	<b>Neurotypische Person</b>
Sensorische Reize	Nimmt sensorische Reize wie Hintergrundgeräusche, grelles Licht oder bestimmte Gerüche oft hyperempfindlich wahr. Kann davon stark abgelenkt werden.	Nicht hypersensitiv. Nicht unbedingt abgelenkt durch sensorische Reize, kann sie ausfiltern.
Stimming	Verwendet Stimming (bestimmte sich wiederholende Bewegungen oder Laute, z.B. Hände wedeln, Hin- und Herlaufen). Stimming hat viele Funktionen, z.B. kann es ein Weg sein, mit Stress umzugehen, und ist Teil der autistischen Körpersprache.	Verwendet nur minimales Stimming, das als sozial angemessen gilt.
Gespräche	Hat vielleicht Schwierigkeiten, ein Gespräch zu beginnen, zu steuern und zu beenden.	Ist üblicherweise versiert darin, ein Gespräch zu führen.
Motorische Fähigkeiten	Hat vielleicht Schwierigkeiten mit Fein- und Grobmotorik, z.B. Handschrift oder Koordination.	Hat meist gute fein- und grobmotorische Fähigkeiten.

<b>Eigenschaft</b>	<b>Autistische Person</b>	<b>Neurotypische Person</b>

