Wenn Kommunikation anders funktioniert

Gedankenflut – Alltagshilfen | Unterschiedliche Kommunikationsstile und Missverständnisse

Menschen kommunizieren auf unterschiedliche Weise. Manche sprechen sehr direkt, andere achten besonders auf Zwischentöne, Gestik oder Mimik. Missverständnisse entstehen häufig nicht, weil jemand sich keine Mühe gibt, sondern weil Erwartungen und Kommunikationsstile auseinandergehen.

Kommunikation ist mehr als Sprechen

Zur Kommunikation gehören Worte, Tonfall, Blickkontakt, Gestik, Mimik, Pausen, Schrift und unterstützende Hilfsmittel. Wie diese Signale verstanden und eingesetzt werden, unterscheidet sich von Person zu Person und je nach Situation. Ein abgewandter Blick bedeutet beispielsweise nicht automatisch Desinteresse.

Direkte und indirekte Sprache

Manche Menschen bevorzugen klare, wörtliche Aussagen. Andeutungen wie „Hier ist es aber laut“ werden nicht zwingend als Bitte verstanden, leiser zu sein. Umgekehrt kann eine sachlich-direkte Antwort auf andere schroff wirken, obwohl sie nicht abwertend gemeint ist. Hilfreich sind eindeutige Wünsche statt versteckter Erwartungen.

Autismus, ADHS und individuelle Unterschiede

Bei Autismus können sich Unterschiede etwa beim Verstehen impliziter sozialer Regeln, bei der Interpretation von Sprache oder beim Einsatz nonverbaler Signale zeigen. Bei ADHS können Ablenkbarkeit, impulsives Antworten, Abschweifen oder Schwierigkeiten beim Abwarten eine Rolle spielen. Diese Merkmale sind individuell und kommen nicht bei allen Betroffenen vor. Kommunikationsunterschiede sind nicht auf bestimmte Diagnosen beschränkt.

Wenn Gespräche anstrengend werden

Mehrere gleichzeitig sprechende Personen, schnelle Themenwechsel, Hintergrundgeräusche und die Erwartung sofortiger Antworten können das Verstehen erschweren. Auch Stress, Erschöpfung und sensorische Belastung beeinflussen, wie gut jemand zuhören, sprechen oder Informationen verarbeiten kann.

Missverständnisse sind wechselseitig

Nicht nur neurodivergente Menschen können andere missverstehen. Auch ihre Aussagen, Reaktionen und Bedürfnisse werden von anderen häufig falsch interpretiert. Deshalb ist es sinnvoll, die Verständigung gemeinsam zu verbessern, statt die gesamte Anpassung einer Person aufzubürden.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.

Verständigung erleichtern

Fortsetzung | Konkrete Hilfen für Alltag, Schule und Beruf

Klar und konkret formulieren

Wünsche aussprechen: „Bitte schließe das Fenster“ ist eindeutiger als „Es zieht hier“.
Eine Frage nach der anderen: Mehrteilige Fragen bei Bedarf aufteilen.
Erwartungen benennen: Sagen, ob eine Information, eine Entscheidung oder eine Handlung erwartet wird.

Zeit zum Verarbeiten lassen

Nach Fragen kurze Pausen zulassen und nicht sofort nachsetzen. Manche Menschen formulieren Antworten leichter schriftlich oder brauchen zunächst Zeit, Gedanken zu ordnen. Gesprächspausen sind nicht automatisch Ablehnung oder fehlende Aufmerksamkeit.

Kommunikationswege flexibel gestalten

Schriftliche Absprachen, Stichworte, visuelle Hinweise oder Kommunikationskarten können Gespräche ergänzen. Auch Chatnachrichten statt Telefonaten können hilfreich sein. Bei starker Überforderung kann es sinnvoll sein, ein Gespräch zu unterbrechen und zu einem vereinbarten Zeitpunkt fortzusetzen.

Bei Unklarheiten nachfragen, nicht unterstellen

Statt „Du bist unhöflich“ kann die Frage helfen: „Wie hast du das gemeint?“ Wer sich missverstanden fühlt, kann umgekehrt sagen: „Ich meinte das sachlich, nicht als Kritik.“ Beide Seiten dürfen ihre Wahrnehmung erklären, ohne dass sofort Schuld zugewiesen wird.

Was eher nicht hilft

Erzwungener Blickkontakt, das Bestehen auf einer bestimmten Mimik oder pauschale Vorwürfe wie „Du hörst nie zu“ können Druck erzeugen. Auch Ironie oder Andeutungen sind in wichtigen Situationen nicht immer geeignet. Entscheidend ist, ob die Botschaft tatsächlich ankommt, nicht ob die Kommunikation einer bestimmten Norm entspricht.

In Schule, Familie und Beruf

Wichtige Vereinbarungen kurz schriftlich festhalten. Bei Gruppenbesprechungen klare Gesprächsregeln vereinbaren. Rückfragen ermöglichen, ohne jemanden bloßzustellen. Für belastende Gespräche vorab Thema, Dauer und Ziel nennen. Individuelle Absprachen sind oft hilfreicher als allgemeine Verhaltensregeln.

Wann zusätzliche Unterstützung sinnvoll ist

Wenn Verständigung dauerhaft stark erschwert ist, Beziehungen oder Teilhabe darunter leiden oder ein deutlicher Verlust bereits vorhandener Sprachfähigkeiten auftritt, ist fachliche Abklärung sinnvoll. Je nach Fragestellung können etwa Logopädie, psychologische Beratung oder eine medizinische Untersuchung unterstützen.

Merksatz: Anders zu kommunizieren bedeutet nicht, weniger mitteilen zu wollen. Gute Verständigung entsteht, wenn beide Seiten bereit sind, ihre Erwartungen zu erklären und unterschiedliche Wege zuzulassen.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.