



Melanie Klefeldt Neurodivergenz

Wissen, das wirkt.

Liebe Klientin,
lieber Klient!

Viele Menschen mit ADHS oder Autismus empfinden **Smalltalk** als echt anstrengend, leer oder sogar überfordernd. Während neurotypische Kommunikation sehr häufig auf „soziale Schmiermittel“ wie Wetterplaudereien oder Floskeln setzt, wünschen sich neurodivergente Menschen häufig etwas anderes: **Echtheit und Verbindung ohne Umwege.**

Das hat auch gar **nichts mit Unhöflichkeit oder Unfähigkeit** zu tun. Es liegt vielmehr daran, dass unsere neurodivergenten Gehirne oft...

- direkter denken und sprechen,
- mehr Reizoffenheit verarbeiten müssen,
- und Gespräche lieber zweckorientiert oder inhaltsbezogen führen.

Smalltalk kann dann wie ein **Spiel ohne Sinn** wirken oder sogar als Maskierungsaufforderung erlebt werden: *„Rede so wie die anderen, damit du akzeptiert wirst.“*

Dieses Kommunikationsblatt ist **keine Anleitung zum Smalltalk, keine Sorge. Es ist nicht Sinn der Sache, dass du etwas erlernst, das sich für dich fremd und unangenehm anfühlt.** Es ist ein Werkzeugkasten, wenn du lieber **authentisch kommunizieren willst**, in einer Welt, die anderes erwartet.

Du findest hier Sätze und Gesprächseinstiege, mit denen du...

- auf echte Weise in Kontakt treten kannst,
- deine Grenzen benennen kannst,
- und deinen Kommunikationsstil ernst nehmen darfst.

Impulse: Authentisch sprechen statt Small Talk

Einstieg in Gespräche ohne Small Talk (ggf. mit etwas Selbstironie)

- „Ich bin nicht so der Small-Talk-Typ, aber ich würde dich gern mal was fragen.“
- „Darf ich direkt einsteigen? Ich hab da nämlich gerade einen Gedanken.“
- „Ich hab’s nicht so mit eleganten Einleitungen, aber Lust auf ein Gespräch. Folgendes:...“

Gesprächsgrenzen klar benennen

- „Ich merke, dass mein Kopf gerade voll ist, können wir das Gespräch später fortsetzen?“
- „Ich würde das Thema gern wechseln, es überfordert mich gerade.“
- „Ich bin noch beim letzten Gedanken hängen geblieben, warte mal kurz.“
- „Och, ich hör gerade einfach nur zu.“

Verbindung herstellen ohne Small Talk

- „Ich hab dich gesehen und wollte kurz sagen: Schön, dass du da bist.“
- „Ich muss nicht viel sagen, ich bin auch einfach so gern mit dir im Raum.“
- „Ich hab grad nichts zu berichten, aber ich höre dir aufmerksam zu.“

In Gruppen klar kommunizieren

- „Ich rede manchmal ungefiltert, sagt mir gern Bescheid, wenn’s zu viel ist.“
- „Ich brauche manchmal länger, um reinzukommen, bitte nicht als Desinteresse werten.“
- „Ich bin eher der Typ für punktgenaue Beiträge als für Gespräche im Fluss.“

Alternativen zu „Wie geht’s?“

- „Schön, dich hier zu sehen!“
- „Wie war dein Tag bisher?“
- „Gibt’s was, worüber du gern reden würdest?“

Und hier gibt’s noch mehr alltagspraktische Soforthilfe für dich:

www.adhs-gnbg.de



**Für liebevolle Verbundenheit
in oft turbulenten Jahren.**