

Autismus und Alexithymie bzw. Gefühlsblindkeit

Dr. Mitsche

In einfachen Worten geht es bei Alexithymie darum, dass es manchen Menschen schwerfällt, ihre eigenen Gefühle zu verstehen und zu beschreiben. Sie finden es auch schwierig, ihre Gefühle von körperlichen Empfindungen zu unterscheiden, die man bekommt, wenn man emotional aufgewühlt ist. Diese Schwierigkeit kommt oft bei Menschen vor, die Autismus haben. Aber nicht jeder mit Autismus hat auch Alexithymie.



Warum kommen Autismus und Alexithymie oft zusammen vor?

1. **Gehirnunterschiede:** Forscher haben herausgefunden, dass das Gehirn von Menschen mit Autismus ein bisschen anders arbeitet, besonders in den Teilen, die für das Verarbeiten von Gefühlen zuständig sind. Diese Unterschiede könnten es schwerer machen, eigene Gefühle zu verstehen und richtig darauf zu reagieren.
2. **Soziales Lernen:** Menschen mit Autismus finden soziale Situationen manchmal schwierig. Das bedeutet, sie haben weniger Chancen, von anderen zu lernen, wie man Gefühle ausdrückt und versteht. Diese begrenzten Möglichkeiten könnten dazu beitragen, dass es ihnen schwerfällt, ihre eigenen Gefühle zu erkennen und zu benennen.
3. **Ähnliche Schwierigkeiten:** Manche Wissenschaftler glauben, dass Autismus und Alexithymie ähnliche Probleme mit sich bringen. Zum Beispiel könnten die Probleme, die Menschen mit Autismus in der Kommunikation haben, auch dazu führen, dass es ihnen schwerfällt, ihre Gefühle zu verstehen und mitzuteilen.
4. **Besondere Art zu denken:** Menschen mit Autismus denken oft sehr genau und haben manchmal Probleme, abstrakte Dinge zu verstehen. Das kann es für sie kompliziert machen, komplizierte Gefühle zu begreifen und auszudrücken.



Zeigt sich der emotionale Umgang mit autistischen Kindern anders als bei nicht autistischen Kinder? Studien deuten dies zumindest an.

Ist es Zufall oder hat es einen Grund?

Die Beziehung zwischen Autismus und Alexithymie ist ziemlich komplex. Forschungen zeigen, dass sie zwar oft zusammen auftreten, aber trotzdem unterschiedlich sind. Das heißt, nicht alle Menschen mit Autismus haben Alexithymie und umgekehrt. Aber bestimmte Eigenheiten von Autismus könnten das Risiko für Alexithymie erhöhen.

Was bedeutet das für Unterstützung und Behandlung?

Es ist wichtig, diese Verbindung zu verstehen, um Menschen besser helfen zu können. Wenn jemand sowohl Autismus als auch Alexithymie hat, kann es besonders schwierig sein, über Gefühle zu sprechen und Beziehungen zu anderen Menschen zu pflegen. Behandlungen, die darauf abzielen, das Verständnis für eigene Gefühle zu verbessern und soziale Fähigkeiten zu entwickeln, können sehr nützlich sein.



Schreibe ein Gefühlstagebuch um deine Wahrnehmung zu stärken.

Zusammengefasst

Obwohl Alexithymie und Autismus oft zusammen vorkommen, sind sie nicht dasselbe. Ihre Überschneidungen sind wahrscheinlich kein Zufall, sondern zeigen, wie komplex die Gehirnprozesse bei Autismus sind. Ein besseres Verständnis kann uns helfen, gezieltere Unterstützung anzubieten.

Fotos von Canva