



**Autismus-
Spektrum**





Ich heiße Alex Kauk und arbeite seit 2019 für das Bathildisheim e. V. als Peer-Beraterin im Bereich Autismus. Als Autistin und pädagogische Fachkraft stehe ich dabei sowohl dem Fachpersonal als auch Angehörigen und Autist*innen selbst beratend zur Seite.

Ich verstehe mich dabei selbst als eine Art Dolmetscherin zwischen der autistischen und nichtautistischen Welt und möchte zum besseren Verständnis des autistischen Wahrnehmens und Erlebens und der daraus resultierenden Probleme beitragen.

Diese Broschüre ist eine Zusammenfassung einzelner Handouts, die ich im letzten Jahr erstellt habe. Diese sollen kurz und knapp ein Basiswissen, aber auch Tipps und Anregungen im Umgang mit Autist*innen und deren Verhalten vermitteln. Für Vertiefungen zu den einzelnen Themen und Fragen stehe ich per E-Mail alexandra.kauk@bathildisheim.de gerne zur Verfügung.

Autismus und Kommunikation

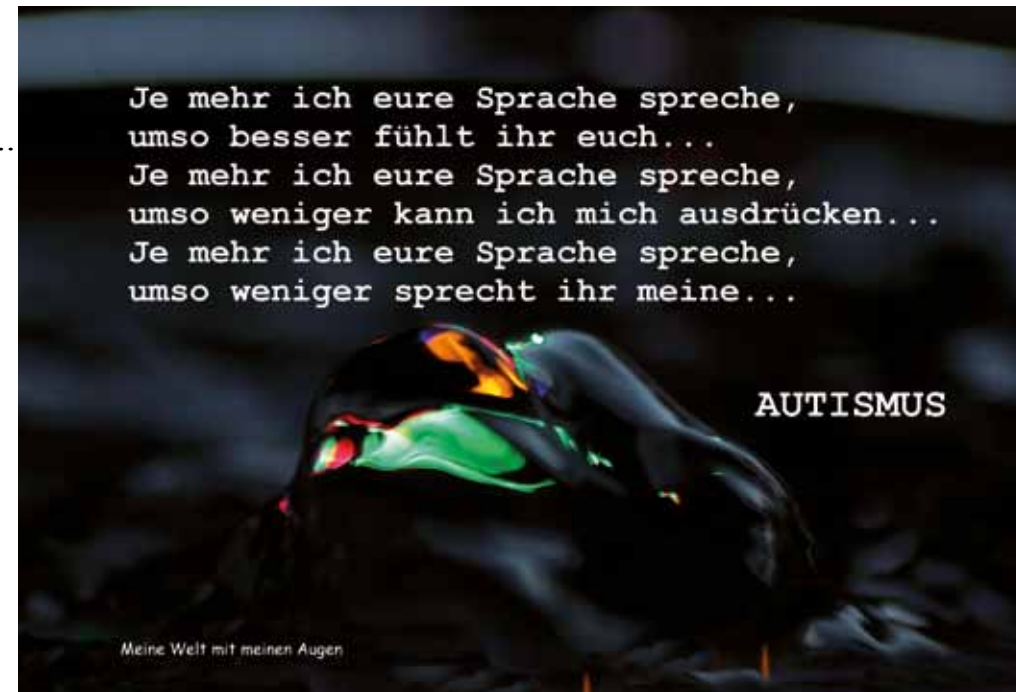
Es ist mittlerweile hinlänglich bekannt, dass Autist*innen alles meist wortwörtlich nehmen und oft Probleme mit Ironie, Sarkasmus und Smalltalk haben. Dies beinhaltet jedoch nur einen kleinen Teil der Probleme, die Autisten in der Kommunikation mit Nichtautisten haben.

Die beiden wesentlich schwerwiegenderen Probleme liegen in der nonverbalen Kommunikation und daran, dass Autist*innen sehr oft in Bildern denken, d. h. sie müssen Worte erst für sich „übersetzen“ und auch ihre Gedanken in Worte umwandeln, was zu einer zusätzlichen Überforderung/Reizüberflutung führen kann.

Die nichtautistische Kommunikation besteht nur zu einem geringen Bruchteil aus dem gesprochenen Wort. Zu Betonung, Mimik, Gestik, Gesamtkontext, emotionaler Aussage etc. kommt auch noch das „Reden um des Redens Willen“, hinlänglich als Smalltalk bekannt, hinzu und beinhaltet somit eine Vielzahl von Informationen, die das autistische Gehirn nicht oder nur schwer verarbeiten kann. Missverständnisse sind dabei die Regel, welche zu Frustration und Überforderung führen.

Diese Problematiken betreffen alle Autist*innen, egal ob nonverbal oder verbal! Im Regelfall sogar verbale Autist*innen noch mehr, da Nichtautist*innen sich aufgrund deren oft gestochenen Sprache täuschen lassen und „normal“, d. h. nichtautistisch mit ihnen reden.

*(Hinweis: Die meisten frühkindlichen Autist*innen beginnen normal mit den ersten Worten als Kleinkind zu sprechen, stellen dies aber schnell wieder ein. Ein Punkt, der auch wichtig ist bzgl. unterstützter Kommunikation: Kommunikation jeder Art ist für Autist*innen ein „Minenfeld“, das Problem ist nicht das Sprechen an sich!)*



Gut zu wissen:

- Verbalisieren Sie konkret das, was Sie mitteilen möchten, machen Sie sich Ihre eigene Kommunikation bewusst.
- Verbalisieren Sie so viel wie möglich, gerade Emotionen etc.
- In Stresssituationen für den/die Autist*in minimieren Sie bitte die Kommunikation auf ein Minimum (es reichen auch einzelne Worte, anstatt ganzer Sätze z. B.).
- Vergewissern Sie sich, dass Sie verstanden wurden und auch, dass Sie richtig verstanden haben.
- Bedenken Sie bitte, dass auch z. B. verbale Asperger-Autist*innen diese Problematik haben. Die Schwierigkeiten in der Kommunikation sind auch dort Bestandteil der Diagnostikkriterien.

Stimming

Was ist das und wozu dient es Autist*innen?

Der englische Begriff Stimming steht für „Selfstimulating behaviour“, also selbststimulierendes Verhalten. Hierzu gehören jegliche autistische Verhaltensweisen, die von außen oft als Stereotypen empfunden werden, also immer wiederholende Stimulationen.

Der Grund, weshalb Autist*innen z. B. mit Bändern wedeln, Lichtschalter an- und ausschalten oder Autos in Reih und Glied stellen, liegt in dem Bedürfnis nach Kontrolle. In Situationen, die für Autist*innen mit Kontrollverlust verbunden sind, z. B. bei Reizüberflutung, plötzlicher Veränderung oder emotionaler Unsicherheit, versuchen sie durch diese Eigenstimulation dem entgegen zu wirken. Sie versuchen sich also damit selbst zu regulieren. Sie fokussieren sich auf dieses Stimming, was für sie die einzige Möglichkeit ist, andere Reize zumindest zum Teil auszublenden. Entgegen der früher und leider zum Teil auch noch heute wirksamen Meinung, sollte dies nicht unterbunden werden, da es für Autist*innen ein wichtiges Hilfsmittel ist.

Das Umfeld kann an diesem Stimming gut erkennen, dass Autist*innen sich gerade in einer für sie unkontrollierten Situation befinden, es sollte also als Signal gedeutet werden und wenn möglich, die Situation für Autist*innen angepasst werden.

Sind Stimmings nicht ungefährlich (manche Autist*innen kneifen sich, schlagen sich etc.) oder sehr auffällig für das Umfeld, **kann** in entsprechendem Alter der Versuch unternommen werden (ab dem Grundschulalter), zusammen nach Alternativen zu suchen. Viele erwachsene Autist*innen nutzen Arm- oder Halsketten, Fidgets oder andere Kleinigkeiten, mit denen sie sich taktil selbst stimulieren. Diese bieten die Möglichkeit, dass sie wenig auffallen.

Dem Stimming an sich sollte positiv gegenüber reagiert werden, schließlich ist es ein Versuch der Autist*innen, die Gefühlslage wieder in den



Griff zu bekommen. In entsprechendem Alter kann der Versuch unternommen werden, auffällige oder belastende Stims in weniger „irritierende“ Stims zu transferieren.

Also nicht unterbinden, sondern gemeinsam Alternativen suchen, indem das Verhalten auch als nützlich anerkannt wird.

- Stimming ist wichtig!
- Wahrnehmen, dass Autist*innen das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren, also als Signal sehen, dass die Situation für sie belastend ist.
- Stimming sollte nicht verboten werden.
- Evtl. gemeinsam nach Alternativen suchen.

Overload, Shutdown und Meltdown

Was ist das?

Diese Begriffe beschreiben die Folgen einer Reizüberflutung bei Autist*innen.

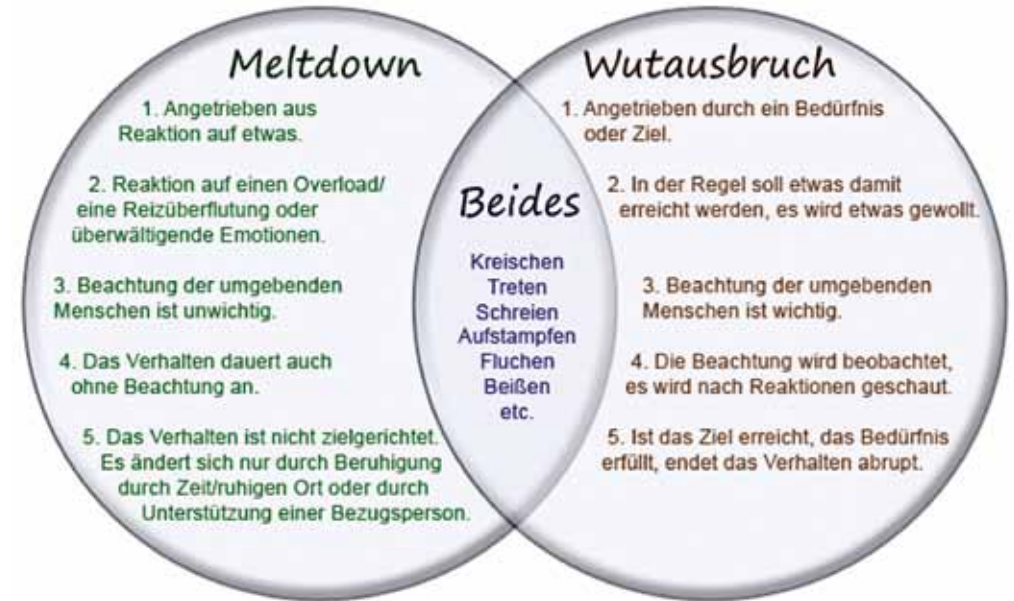
Der **Overload** ist dabei die Reizüberflutung (aufgrund des Nichtfilterns von Reizen) selbst. Das autistische Gehirn wird von der Verarbeitung zu vieler Reizen überfordert (z. B. visuell, akustisch etc., aber auch emotional).

Schaffen es Autist*innen und/oder das Umfeld nicht, diese Reize zu reduzieren bzw. aus der belastenden Situation herauszukommen (Amygdala-Reflex „zu flüchten“), kommt es zum Shut- und/oder Meltdown.

Der **Shutdown** entspricht dabei dem „Erstarren“. Autist*innen sind nicht oder kaum mehr ansprechbar, halten sich womöglich die Ohren zu (Versuch der Reizreduzierung akustisch), ziehen sich (oft in Embryonalhaltung) zurück, manchmal begleitet mit Oberkörperwippen oder Ähnlichem (Versuch der Selbstregulation/Stimming). Autist*innen sind in dieser Situation nicht mehr handlungsfähig.

Der **Meltdown** entspricht dem „Kämpfen“. Es platzt alles körperlich und/oder verbal heraus. Dies ist der Punkt, an dem es auch oft zu aggressiven und/oder autoaggressiven Handlungen kommt. Auch in dieser Situation sind Autist*innen handlungsunfähig, d. h. sie haben keine Kontrolle mehr über ihr Verhalten (daher fühlen sich die meisten Autist*innen danach schuldig). **Es ist hier ganz wichtig, einen Meltdown von einem kindlichen Wutanfall abzugrenzen.** Ein Meltdown ist weder zielgerichtet (um z. B. etwas Bestimmtes zu bekommen), noch sind Autist*innen in der Lage, die Reaktionen ihres

Meltdown vs. Wutanfall



Umfeldes wahrzunehmen, geschweige denn darauf zu reagieren (wie es beim Wutanfall der Fall ist, bei dem das Kind sein Verhalten auch dementsprechend anpassen kann).

Es ist von Autist*in zu Autist*in unterschiedlich, ob sie vom Overload in den Shutdown oder Meltdown getrieben werden. Oft kommt nach dem Meltdown noch ein Shutdown. Abgesehen von der Handlungsunfähigkeit und des Kontrollverlustes ist beides sowohl körperlich als auch psychisch extrem belastend.

Overload, Shutdown und Meltdown

Was tun?

Wie bereits in den Erklärungen beschrieben, sind diese Verhaltensweisen bei Autist*innen Folgen von zu vielen Reizen und beschreiben einen Zustand der Handlungsunfähigkeit und des Kontrollverlustes.

Daher steht an erster Stelle **Vorbeugung** (siehe *Barrierefreiheit*) und **Reizminimierung**.

Der Overload ist bei den meisten Autist*innen gut daran erkennbar, dass sie stocken, anfangen zu starren und nicht mehr reagieren wie sonst. Ist dies ersichtlich, sollte sofort die Möglichkeit des Rückzuges an einen reizarmen Ort ermöglicht werden. Dies kann einen Shut- und/oder Meltdown verhindern.

Bitte bedenken Sie dabei, dass auch Reden ein Reiz ist. Beschränken Sie sich deshalb dabei auf ein Minimum an Kommunikation. Auch ist die Entscheidungsfähigkeit in diesen Fällen extrem eingeschränkt und stellt eine weitere Anforderung dar, also stellen Sie möglichst keine Fragen.

- **Bleiben Sie ruhig** und **fühlen Sie sich nicht persönlich angegriffen**.
- Bieten Sie den Autist*innen **Orientierung und Sicherheit**, indem Sie Handlungen vorgeben (sollten Autist*innen das nicht wollen, werden sie das deutlich machen).
- Reizminimierung entweder durch örtlichen Rückzug oder – wenn bereits im Shut- oder Meltdown – durch Anpassung des Umfeldes. Oberste Priorität in allen Stadien: raus aus der Situation.
- Im Overload können auch Stimminggegenstände nützlich sein, evtl. daran erinnern bzw. diese zur Verfügung stellen.
- Differenzieren Sie genau, ob es ein Meltdown oder Wutanfall ist (siehe Erklärung).



- Reduzieren Sie Kommunikation auf das Nötigste.
- Nach einem Shut- oder Meltdown benötigen Autist*innen unbedingt Ruhe in einem gewohnten/reizarmen Umfeld (oft über Stunden hinweg. Ich persönlich brauche oft sogar Tage, um mich von einem Meltdown ganz zu erholen).
- **Unterstützen Sie Autist*innen**, sich erholen zu können (z. B. mit Dingen, die ihnen gut tun).
- Vermeiden Sie bitte Vorwürfe o. ä. (stellen einen zusätzlichen emotionalen Reiz dar, außerdem fühlen sich Autist*innen i. d. R. deswegen eh schon schlecht).

Autismus und Empathie

Entgegen der leider immer noch vorherrschenden Meinung, Autist*innen wären nicht empathisch, hat die Forschung mittlerweile herausgefunden, dass Autist*innen lediglich ein Problem mit der kognitiven Empathie haben, also dem Erkennen der Gefühle des Gegenübers. Im Bereich der affektiven Empathie – also dem Mitfühlen – zeigen Autist*innen die gleichen (und zum Teil sogar stärkeren) Reaktionen als Nichtautist*innen.

Quelle: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin Forschungsbericht 2008, Isabel Dziobek

Gut zu wissen:

- Reflektieren Sie Ihre eigene Erwartungshaltung. Gerade im emotionalen Bereich ist die Kommunikation überwiegend nonverbal, also für Autist*innen unsichtbar. Allerdings findet dies auch unbewusst statt. Machen sie sich diese bewusst!
- Verbalisieren Sie Ihre Erwartungen, dazu gehören sowohl Ihre Gefühlszustände als auch mögliche gewünschte Reaktionen.
- Erwarten Sie nicht, dass Autist*innen etwas als „selbstverständlich“ erahnen. Es gibt durchaus Situationen, die sie aus ihrer Wahrnehmung heraus völlig anders bewerten als Nichtautist*innen.
- Missverständnisse in diesem Bereich sind nicht nur für Nichtautist*innen unangenehm. Autist*innen versuchen i. d. R. ihr Bestes, auf ihr Gegenüber einzugehen. Wird ihnen nachträglich klar, dass sie vielleicht verletzend waren oder nicht richtig gehandelt haben, ist ihnen das sehr unangenehm und kann zu sehr intensiven Analysen („Gedankenschleifen“) führen. Die meisten Komorbiditäten bei Autist*innen (wie z. B. Depression, Ängste etc.) entstehen durch Missverständnisse, Unverständnis und das Empfinden, nichts richtig machen zu können.



Empfehlung zum Thema:

„Die Mär vom empathielosen Autisten“ auf Heise.de von Hirnforscher PD Konrad Lehmann, September 2019

Barrierefreiheit und Autismus

Obwohl Barrierefreiheit mittlerweile ein gesellschaftliches Thema ist, wird dies noch nicht in einen Zusammenhang mit Autismus gebracht. Dabei haben gerade Autisten durch ihre Reizempfindlichkeit und im Kontakt mit anderen Menschen nahezu 24 Stunden am Tag mit Barrieren zu kämpfen, die allerdings für Nichtautisten kaum wahrnehmbar sind. Dieses Handout soll kurz und knapp zu einzelnen Bereichen Möglichkeiten zur Reizreduzierung aufzeigen.

Gut zu wissen für Neu- und Umbau:

Wände/Decken:

- möglichst keine hohen Decken, da diese die Schallproduktion erhöhen
- massive Bauweise aufgrund Schalldämmung
- möglichst wenig bauliche „Engstellen“, diese werden schnell durch Menschenmengen verstopft und bilden z. T. unüberwindbare Barrieren
- Gemeinschaftsräume mit Unterteilungen für Rückzugsmöglichkeit, im besten Fall gesonderter „ruhiger“ Raum
- Gemeinschaftsräume wie Mensa etc. müssen zwecks Geräuschminimierung/Schall gesondert überprüft werden (bisherige Mensen sind eine akustische Katastrophe für Autist*innen ... und viele Nichtautist*innen!)

Lichtquellen/Fenster:

- keine flackernden, grellen, summenden Lichter
- am besten mehrere, einzeln zuschaltbare, dimmbare Lichtquellen
- keine großen Fensterfronten, zum einen wegen des grellen Tageslichts, zum anderen wegen der Aufheizung im Sommer
- Fenster mit festen Jalousien abdunkelbar (keine flatternden Vorhänge etc.)

Böden:

- Böden strukturiert mit Beachtung Schalldämmung (z. B. bei Fliesen und Stühlen Rutsch-/Quietschgeräusche, Filzgleiter), natürliche Böden werden bevorzugt
- gerade bei Böden wird häufig mit künstlerischen Gestaltungselementen gearbeitet, z. B. bei Rundungen werden die Fliesen den Rundungen angepasst etc., was höchst irritierend für Autist*innen sein kann, besser klare, deutliche Strukturen

Heizung/Belüftung:

- lautlose Heizungssysteme (besonders bei Klimaanlage zu beachten, diese surren oft oder Heizungen „gluckern“)
- Be- und Entlüftung prüfen (in vielen Gebäuden riecht man entweder den Kanal oder die Gerüche der anderen Menschen)
- besondere Beachtung der Temperaturschwankungen z. B. im Sommer (siehe auch große Fensterfronten), Hitze ist für viele Autist*innen ein großes Problem

Zusätzlich:

- genaue visuelle Pläne für Autist*innen erstellen, die nach Ein-/Umzug für die Anfangszeit Orientierung bieten und gute Beschilderung vor Ort
- zentraler reizarmer Ruheraum (ähnlich Snoezelen-Raum mit z. B. Wasserwand – für viele Autist*innen entspannend), besonders schall- und lichtgedämmt

Barrierefreiheit und Autismus

Gut zu wissen bei der Gestaltung von Klassenräumen und Arbeitsplätzen:

Einrichtung:

Gerade in Schulen wird das Klassenzimmer immer mehr zum Multifunktionszimmer, was Autist*innen visuell oft komplett überreizt.

- klare Strukturierung der Möbel
- möglichst viel optisch nicht sichtbar in Schränken verstauen, vollgestopfte Regale sind Reizquellen
- Sitzplätze für Autist*innen möglichst am Rand in Wand-/Türnähe (Tische z. B. zentral mitten im Raum oder auch quer zu stellen, ist oftmals irritierend)
- Pläne/Abläufe/Regeln gut sichtbar im Eingangsbereich, auch hier am besten Piktogramme (TEACCH)

Arbeits-/Lernplatz:

- Außenplatz mit Wand im Rücken, nahe Ausgangstür
- evtl. mit Raumteiler abgetrennt
- klare Strukturierung
- zunächst Ordnung vorgeben, aber Änderungen durch den Autisten zulassen (jeder Mensch hat sein eigenes Ordnungssystem)
- Pläne/Visualisierungen am Arbeitsplatz
- mögliche Störquellen so weit wie möglich entfernt (Telefon, Heizung etc.)

Hilfsmittel:

- geräuschreduzierende Kopfhörer, In-Ear-Kopfhörer/Ohrstöpsel
- Sonnenbrillen
- Pläne
- Piktogramme
- Gewichtsdecken/-westen
- Stimmingprodukte

Bei den Hilfsmitteln sind zwei Dinge zu beachten:

1. Viele Autist*innen haben Probleme durch den Druck von Kopfhörern am Kopf (taktile Reizempfindlichkeit). Auch Ohrstöpsel können mitunter taktil belastend sein.
2. Autist*innen vermeiden häufig aufzufallen. Sie stehen ungern im Mittelpunkt. Als Einzige, die z. B. mit Kopfhörern herumlaufen, fallen sie auf.

Daher ist es diesbezüglich wichtig, zusammen mit dem/der Autist*in eine Kosten-Nutzen-Rechnung aufzustellen. Autist*innen müssen für sich selbst die Entscheidung treffen (dürfen), ob z. B. der Lärm oder der taktile Reiz schlimmer sind oder das Auffallen durch solche Hilfsmittel. Wünschenswert wäre natürlich in diesem Bereich eine größere Akzeptanz der Gesellschaft und eine Entwicklung dahingehend, dass solche Hilfsmittel einfach „normal“ werden, also auch Nichtautist*innen sie eher tragen/nutzen und diese auch mehr Pflicht werden. Es bringt z. B. nichts, wenn Ohrschutz in den Werkstätten hängt, aber niemand diesen nutzt.

Barrierefreiheit und Autismus

Gut zu wissen bei direktem Kontakt und Veranstaltungen:

Im direkten Kontakt:

- keinen Augenkontakt fordern (Autist*innen können sich besser auf das Gespräch konzentrieren, wenn sie keinen Blickkontakt halten müssen)
- kein Händeschütteln fordern, nicht ungefragt anfassen (für die meisten Autist*innen ist Körperkontakt schwierig bis schmerzhaft!)
- deutlich kommunizieren (viele Nichtautisten meinen, sie würden deutlich sprechen, aber vergessen regelmäßig die Informationen, die sie nonverbal senden, die aber nicht bei Autist*innen ankommen), also nicht nur das „Wie“, sondern auch das „Was“ kommunikativ deutlich vermitteln
- nachfragen, ob man verstanden wurde bzw. richtig verstanden hat
- Arbeits-/Lernaufträge in Einzelschritten erläutern (TEACCH)
- schriftliche Kommunikation bei Bedarf ermöglichen (viele Autist*innen leiden unter selektivem Mutismus, auch wenn sie verbal sind. Je höher das Stresslevel, umso schwieriger ist es, verbal zu kommunizieren)
- planen Sie genug Zeit für das Gespräch ein. Viele Autisten denken visuell und/oder brauchen mehr Zeit, die richtigen Worte zu finden bzw., um zu verstehen

Veranstaltungen:

- gute Beschilderung, am besten per Piktogramm
- Planung und Ortsplan vorher an Autisten aushändigen
- Lichtverhältnisse dimmen
- evtl. Lautstärke minimieren (z. B. bei Kino)

Autisten wollen Kontakte,
auch wenn sie oft nicht wissen,
wie sie diese herstellen und halten sollen...

Autisten wollen dazu gehören,
auch wenn die sozialen Strukturen
sie oft überfordern und
sie oft aus diesen fliehen müssen...

Es ist nicht das "nicht wollen",
sondern das "wollen, aber nicht können"...

Meine Welt mit meinen Augen

- bei Aufbau von Tischen etc. Engstellen vermeiden, die durch Menschenmengen verstopft werden könnten
- kurze Fluchtwege bereitstellen und wichtige Wege nicht verengen (z. B. zum Ausgang oder zur Toilette)
- statt Klatschen Gebärdenklatschen einführen
- Randplätze für Autisten reservieren (am besten hinten seitlich mit schnellem Weg zur Tür)
- Menschentreffpunkte z. B. Buffets/Theken in schallreduzierten Räumen planen
- ausreichend Ruhepunkte einrichten und kontrollieren

 **Bathildisheim**

*Bathildisheim e.V.
Bathildisstraße 7
34454 Bad Arolsen*

*Fon 05691 899-0
alexandra.kauk@bathildisheim.de*

www.bathildisheim.de

Mitglied in der Diakonie Hessen