

Overload, Meltdown, Shutdown – was ist das?

(Quelle: www.ellasblog.de, Silke Bauerfeind)

Manchmal stehen wir ratlos und erschöpft vor unseren Kindern, weil sie plötzlich ausflippen, ausfällig oder aggressiv werden, schlagen, kratzen, spucken..... Nicht immer ist es möglich, nachzuvollziehen, warum sie sich so verhalten. Aber es gibt immer einen Grund, auch wenn wir ihn nicht (sofort) erkennen. Die Kinder wollen nicht bewusst zerstören oder verletzen, es macht ihnen keine Freude, sich selbst und ihre Bezugspersonen in diese Situationen zu bringen. Viele Autisten artikulieren, dass sie unglücklich darüber sind, ihre Impulse manchmal nicht kontrollieren können.

Niklas schrieb eines Tages auf, dass es ihm leidtut, manchmal zu schlagen und zu beißen, er würde das gar nicht wollen, "aber es kommt so aus mir raus".

Hilfreich ist es, sich die verschiedenen Stufen vor Augen zu führen, in denen sich unsere Kinder möglicherweise befinden und auf die wir angemessen reagieren müssen.

Beim **Overload (= Überladung, Reizüberflutung)** staut sich ein Reiz nach dem nächsten an, das vorbeifahrende Auto, die summende Biene, das Gespräch nebenan, das Radio – alles kumuliert sich so lange bis es wie ein lautes undurchdringliches, ungefiltertes Getöse auf die Kinder einwirkt. Es können auch Gefühle sein, die sich anstauen, oder zu viele zu schnell nacheinander gestellte Fragen, die an den Autisten herangetragen werden. Viele reagieren darauf mit Unruhe, Rückzug oder Ohren zuhalten.

Manche Autisten haben gelernt, sich selbst zu stimulieren, um sich vor dem Overload zu schützen, bzw. aus diesem wieder herauszukommen: z.B. durch monotones Singen, das Aufsagen von Reimen, Hin- und Herschaukeln, Drehen von Gegenständen usw. Manchmal kann es helfen diese Stimulation von außen zu unterstützen, indem man Hände, Beine oder Arme massiert, oder z.B. einen warmen Waschlappen auf die Stirn legt. Es ist aber individuell sehr unterschiedlich, ob das Kind dies in dem Moment zulassen möchte und kann, daher vorsichtig ausprobieren.

Die Folge eines Overloads ohne Rückzugsmöglichkeit kann der sog. **Meltdown (= „Kernschmelze“, Wutausbruch)** sein. Die Betroffenen schreien laut, werfen Gegenstände und haben keine Kontrolle mehr über ihr Verhalten. Manche verletzen sich selbst, schlagen mit dem Kopf an die Wand oder beißen sich, um alle anderen Reize, die sie nicht beeinflussen können, zu überdecken. Allerdings kann das Schmerzempfinden herabgesetzt sein, so dass Verletzungen in dem Moment nicht bemerkt werden. Es ist ein Akt der Verzweiflung, weil alles entgleitet. Die meisten Autisten wollen in dieser Situation nicht angefasst werden, es wäre nur ein weiterer Reiz. Man sollte auch nicht anfangen, auf die Kinder einzureden, denn auch das ist ein weiterer Reiz. Gut und wichtig ist es, in der Nähe zu sein, darauf zu achten, dass sich niemand verletzt und abzuwarten. In ganz extremen Fällen kann evtl. ein Beruhigungsmittel gegeben werden, dies aber bitte unbedingt vorab mit einem Arzt besprechen, da einige Medikamente bei Autismus kontraindiziert sind.

Wenn kein Rückzug, keine Selbststimulation, kein Entrinnen aus dem Overload möglich ist, kann sich dieser auch zu einem **Shutdown (= Abschalten)** entwickeln. Manche Kinder liegen dann eingerollt in einer Ecke, ziehen eine Decke über den Kopf oder schaukeln mit dem Körper hin und her. Sie sind dann meist eine Zeit lang nicht mehr ansprechbar. Manchmal geht dem Shutdown auch ein Meltdown voraus.

Es ist gut, dann einfach da zu sein, sich ruhig zu verhalten und dafür zu sorgen, dass nicht

weitere Reize auf das Kind eindringen. Das Bedürfnis nach Nähe oder auch Distanz kann in dieser Situation sehr unterschiedlich beim Autisten sein und muss unbedingt respektiert werden.

Ein paar Gedanken und Ideen zur **Vorbeugung von kritischen Situationen**:

- klare Strukturen im Alltag und entsprechende Zeitpläne entwickeln
- klare Absprachen treffen und auch einhalten
- Ruhepausen einplanen
- den Autisten nicht mit Zweideutigkeiten belasten, sondern sich eindeutig verhalten und auch eindeutig sprechen (keine Ironie)
- Stereotypen nicht unterbrechen, wenn sie in stressigen Situationen wichtig für die Selbststimulation sind
- selbst ab und zu genau hinhören, hinriechen, hinfühlen, um evtl. einige Reize, die unnötig sind zu eliminieren (Radio, Fernseher, Tür zur Waschküche schließen --> Waschmaschine, Terrassentür schließen --> Rasenmäher)
- ruhige Rückzugsmöglichkeit schaffen, evtl. mit weichen Matten

Wichtig ist zu wissen, dass solche Situationen noch einige Zeit "nachhängen". Sie sind anstrengend für die Betroffenen, machen müde und empfindlich für weitere kritische Situationen. Gut kann es daher sein, im Nachhinein zu analysieren, was eigentlich geschehen ist. Hilfreich ist dabei möglicherweise ein Tagebuch, in dem die kritischen Situationen dokumentiert werden und überlegt wird, was dem Verhalten vorausging, was half und was man in Zukunft evtl. verändern kann, um Eskalationen vorzubeugen. Dafür habe ich ein Muster erstellt, das auf meiner Website www.ellasblog.de heruntergeladen und verwendet werden kann.

Ich bin keine Autistin und beschreibe hier nur, was ich miterlebt, beobachtet und gelesen habe. Es ist unverzichtbar, Autisten, die sich artikulieren können, nach ihren Erfahrungen und Erlebnissen zu befragen. Denn nur sie können authentisch beschreiben, wie es sich anfühlt. Eine sehr gute Quelle zu diesem Thema ist der Blog *innerwelt* mit dem Beitrag zu Overload, Meltdown und Shutdown. Außerdem gibt es den Beitrag eines frühkindlichen Autisten zum Thema:

<http://innerwelt.wordpress.com/2013/04/11/overload-melt-und-shutdown/>

<http://kanner840.wordpress.com/2014/04/15/shutdownoverloadmeltdown/>

Unter diesem Link findet sich ein Video, das einen Overload simuliert:

<http://vimeo.com/52193530>

