

## Information über Autismus – Beispiele aus dem Alltag

### Was ist Autismus?

Autismus beschreibt eine **Entwicklungsveränderung des Gehirns**, die sich besonders in den Bereichen der **Wahrnehmung** und der **Kommunikation** zeigt und somit Auswirkungen auf alle Alltagsbereiche hat.

Man spricht von einem **Autismus-Spektrum**, das bisher in drei grobe Bereiche gegliedert ist:

- Frühkindlicher Autismus
- Atypischer Autismus
- Asperger-Autismus

Die Bezeichnungen werden 2015 im neuen ICD-11 abgeschafft, da die Übergänge fließend sind. Es ist dann die Rede von Autismus-Spektrum-Störung in milder, mittlerer oder schwerer Ausprägung in Hinblick auf

- soziale Interaktion
- Kommunikation
- repetitive Verhaltensweisen
- fixierte Interessen

### Wie entsteht Autismus?

Die Ursachen für Autismus sind bis heute nicht vollständig geklärt. Bei der Entstehung spielen mit Sicherheit mehrere Faktoren eine Rolle. Genetische Einflüsse und wahrscheinlich biologische Abläufe vor, während und nach der Geburt können die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen und Autismus auslösen. Autismus entsteht ganz sicher nicht durch Erziehungsfehler oder familiäre Konflikte.

### Kennzeichen autistischer Wahrnehmung:

Sinneseindrücke treten zu stark, zu schwach oder verzögert auf  
sehen, schmecken, hören, riechen, fühlen

Man spricht manchmal von einem fehlender „Partyfilter“, weil die Eindrücke nicht gefiltert werden können, alles ist gleich laut, gleich hell usw. Das Sich-Konzentrieren auf ein Gespräch wird dann nahezu unmöglich. Das Kind wirkt evtl. wie taub, wie es das Gesprochene nicht filtern kann.

Synästhesie als besondere Form der Wahrnehmung bedeutet, dass sich verschiedene Sinnesbereiche vermischen.

Man schmeckt z.B. etwas Angenehmes oder auch Unangenehmes auf der Zunge, wenn man ein bestimmtes Wort hört.

Mimik und Körpersprache können nicht automatisch gedeutet werden. Das führt zu Missverständnissen.

veränderte Wahrnehmung führt zu ungewohntem Verhalten:

*Jedes Verhalten hat einen Grund, auch wenn wir ihn nicht (sofort) erkennen.*

*Meist liegt er in der Wahrnehmung oder in gescheiterter Kommunikation begründet.*

*Unruhe, Rückzug, Ohren zuhalten, Stereotypen, ...*

Beim **Overload (= Überladung, Reizüberflutung)** stauen sich viele Reize an – das vorbeifahrende Auto, die summende Biene, das Gespräch nebenan, das Radio – alles kumuliert sich so lange bis es wie ein lautes und durchdringliches, ungefiltertes Getöse auf Autisten einwirkt. Es können auch Gefühle sein, die sich anstauen, oder zu viele zu schnell nacheinander gestellte Fragen. 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 bitte vorsichtig ausprobieren.

*Aggressionen, Kopf schlagen, Schreien, Gegenstände werfen, Beißen, Schlagen, ...*

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 sie 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.

*Schaukeln, nicht ansprechbar, (in Decke) einrollen, ...*

Wenn kein Rückzug, keine Selbststimulation, kein Entrinnen aus dem Overload möglich ist, kann sich dieser auch zu einem **Shutdown (=Abschalten)** entwickeln. Manche Autisten 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 eindringen. Das Bedürfnis nach Nähe oder auch Distanz kann in dieser Situation sehr unterschiedlich beim Autisten sein und muss unbedingt respektiert werden.

### *Stereotypien...*

können beruhigen und helfen Reize zu kontrollieren. Sie geben Sicherheit und sollten nicht kategorisch unterbunden werden. Es ist aber gut, Alternativen anzubieten, damit keine Zwänge entstehen.

### *Ausbildung von Spezialinteressen...*

erzeugt Sicherheit und Kontrolle. Spezialthemen erlauben das Interesse vieler Autisten für Details auszuleben, sich daran zu erfreuen und zu perfektionieren. Es empfiehlt sich, immer wieder auch Alternativen anzubieten.

### *unkontrolliertes, unangemessenes Lachen...*

Geschieht aus einem spontanen Impuls heraus oder aus Unsicherheit, ist nicht mit einem echten Lachen zu verwechseln. Vielleicht kennt das manch einer selbst, dass ein unkontrolliertes Lachen auf den Lippen liegt, wenn etwas Schlimmes erzählt wird (aus Unsicherheit, Unglauben, ...).

### *kaum oder wenig Blickkontakt*

Für Autisten ist es sehr anstrengend Blickkontakt zu halten. Ein Gesicht verändert sich ständig und ist unberechenbar. Dies bewirkt wiederum schnell eine Reizüberflutung, da eine Veränderung der nächsten folgt, ohne dass die erste bereits verarbeitet wurde. Viele Autisten schauen ihrem Gegenüber daher auf die Stirn oder an ihnen vorbei. Dies ist kein Ausdruck von Desinteresse. Im Gegenteil: der Autist kann sich dadurch besser konzentrieren, da er ein „zu viel“ an Reizen ausfiltert.

### *wenig aktive Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten wirken manchmal wie taub, Angst und Unruhe bei Veränderungen, Vermeiden von Körperkontakt*

Diese Verhaltensweisen liegen meist in der Wahrnehmung begründet. Eine örtliche Veränderung erzeugt Unsicherheit, die Situation droht zu entgleiten, neue Reize kommen hinzu, es herrscht Unsicherheit, welche Reize noch zu befürchten sind, das Gemenge an Reizen mischt sich neu und führt zu Desorientierung.

Das Zusammensein mit anderen, noch dazu Fremden, bedeutet eine große Herausforderung, weil viele Stimmen, Gerüche, Erwartungen, Gespräche und Fragen gefiltert werden müssen. Manchmal hilft dann nur ein Schutz, in dem man alles abschaltet und dann wie taub wirkt.

### *nicht unmittelbar erklärbare Emotionen*

Manche für uns unerklärbare Reaktion liegt evtl. in einem Geräusch begründet, das wir selbst nicht gehört haben, weil Autisten auch andere Frequenzen hören, oder in einem Lichtreiz, den wir nicht wahrgenommen haben, oder in einer angestauten Reizüberflutung. Meist hilft es, den Raum oder den Ort zu wechseln, um dem störenden Reiz zu entkommen.

*nicht funktionales und kreatives Beschäftigen mit Spielmaterial, sondern klopfen, lecken, drehen...*

Diese für uns scheinbar sinnlose Beschäftigung bedeutet für Autisten einen Zugang zum Material über den Bereich der Wahrnehmung. Sie hat ihre Berechtigung und sollte nicht abtrainiert werden, wenngleich auch ein funktionales Beschäftigen mit Materialien für einen Mehrwert an Interaktion und Selbstständigkeit wünschenswert ist. Tipp: Beschäftigen Sie sich mal auf dieselbe Weise mit Material und kommen Sie Ihrem Kind ein Stück in seiner Art wahrzunehmen näher.

*mangelndes Gefahrenbewusstsein, Ungeschicklichkeit*

Auch dieses liegt in der anderen Wahrnehmung begründet. Hoch und tief, heiß und kalt, schnell und langsam,... werden anders empfunden und gefiltert. Auch die Geschwindigkeit bzw. die Reaktion auf Reize tritt bei Autisten evtl. verzögert auf und verhindert damit einen Gefahr abwendenden Impuls.

*keine Verbalsprache*

Viele Autisten sprechen nicht. Das heißt aber nicht, dass sie nichts zu sagen haben und es nicht wollen. Mit Hilfe der Unterstützten Kommunikation lassen sich andere Wege gehen. Hier sollte den Kindern Verschiedenes angeboten werden, so dass die Freude an Kommunikation im Allgemeinen geweckt wird und das Kind die Möglichkeit hat, sich eine Form der Verständigung zu wählen. Es gibt z.B. die Gebärdensprache und die Kommunikation über Schreibtafeln, Computer oder Bildkarten.

*Missverständnisse im Bereich der Kommunikation...*

resultieren manchmal aus dem wörtlichen Sprachverständnis von Autisten. Redewendungen und ironische Ausdrücke werden nicht verstanden, wenn sie als solche nicht erklärt werden. (z.B. „Hast du noch alle Tassen im Schrank“, „Ich fresse einen Bären“, „Hast du einen Vogel“, „Tomaten auf den Augen“ ...) Die Sprache der Mitmenschen sollte sich hier entsprechend anpassen und eindeutig sein.

*Missverständnisse aufgrund fehlinterpretierter Körpersprache und Mimik*

Mimik ist für Autisten nicht automatisch lesbar. Autisten können aber die Stimmungen ihrer Mitmenschen verstehen, wenn man sie erklärt. Auch die Gestik von Anderen kann von Autisten nicht automatisch interpretiert werden. Im Miteinander ist eindeutiges Sprechen und Handeln notwendig, um Missverständnissen vorzubeugen.

- ➔ *Wer anders wahrnimmt, verhält sich anders*
- ➔ *Verhalten ist das Ergebnis von Wahrnehmung und Kommunikation*
- ➔ *Jedes Verhalten hat einen Grund*

### Stärken autistischer Wahrnehmung:

Autisten haben viele gute Eigenschaften und können die Welt mit ihrer Sichtweise bereichern. Sie müssen nicht angepasst und geheilt werden, sondern ihnen soll nach Möglichkeit geholfen werden, wo sie Unterstützung brauchen und möchten.

Es ist wichtig MIT und nicht nur ÜBER Autisten zu sprechen. Je nach Ausprägung des Autismus sind viele in der Lage ein selbstbestimmtes Leben zu führen und können für ihre Bedarfe selbst eintreten.

- viele Autisten agieren selbstbestimmt, eigendynamisch, zuverlässig, loyal, hartnäckig, geradlinig, ehrlich und unvoreingenommen
- sie haben einen besonderen, bereichernden und ausdauernden Blick auf Details
- Autisten führen in der Regel keine trivialen Gespräche
- sie pflegen keine Doppeldeutigkeiten, sondern drücken sich eindeutig aus
- sie lösen Probleme auf unkonventionelle Art, was eine Bereicherung für alle darstellen kann
- Autisten begeistern sich oftmals intensiv für einzelne Themen
- ihr Erinnerungsvermögen an Details, Abläufe, Namen,... ist stark ausgeprägt
- Autisten sind oft sehr ordentlich und haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn

### Ideen zur Vorbeugung von kritischen Situationen /Tipps für den Alltag:

*In Bezug auf ungewohnte Verhaltensweisen sollte weniger die Frage gestellt werden, inwiefern sich Autisten ändern müssen. Vielmehr wäre es wünschenswert, dass sich Familie und Umfeld überlegen, was sie an sich selbst verändern und welche Hilfen angeboten werden können, um ein gutes Miteinander zu ermöglichen. Dabei könnten folgende Aspekte hilfreich sein:*

klare Strukturen im Alltag und entsprechende Zeitpläne entwickeln, z.B. mit TEACCH

klare Absprachen treffen und auch einhalten

Ruhezeiten einplanen wg. hohem Energieaufwand für Reizregulierung (Geräusche, Gerüche, Farben, Decodierung von Sprache)

Veränderungen (Ausflüge, Besuche, Tagesablauf) rechtzeitig ankündigen und genau erklären

keine Zweideutigkeiten, sondern sich eindeutig verhalten und auch eindeutig sprechen (keine Ironie und Redewendungen, kein irgendwie und irgendwann)

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, Terrassentür schließen → Rasenmäher, flackerndes oder zu grelles Licht ausschalten oder dimmen)

ruhige Rückzugsmöglichkeit schaffen, evtl. mit weichen Matten

kein Händeschütteln und Körperkontakt einfordern

nicht über den Kopf des Autisten hinweg über sie oder ihn sprechen. Die meisten (auch frühkindlichen) Autisten werden unterschätzt und verstehen nahezu alles

*Die Verfasserin: Silke Bauerfeind ist Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Mutter eines frühkindlichen Autisten und Vorstandsmitglied bei autismus Mittelfranken e.V.:*

*„Da ich selbst keine Autistin bin und den Bereich der Wahrnehmung nur rein theoretisch beschreiben kann, wurde dieser Beitrag von zwei Autistinnen Korrektur gelesen.“*