



Overload / Meltdown / Shutdown – was ist das?

Manchmal stehen wir ratlos und erschöpft vor unseren Kindern, weil sie plötzlich ausflippen, ausfällig oder aggressiv werden, schlagen, kratzen, spucken, oder auch völlig abschalten. 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.

Häufig ist eine Reizüberflutung der Grund für das sogenannte herausfordernde Verhalten. Drei Begriffe werden in diesem Zusammenhang verwendet:

Overload

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.

Meltdown

Die Folge eines Overloads ohne Rückzugsmöglichkeit kann der sog. **Meltdown** (= „**Kernschmelze**“, sieht von außen aus wie ein **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



©Silke Bauerfeind,
www.ellasblog.de

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.

Der Begriff „Wutausbruch“ ist von der Außensicht geprägt worden, es ist in dem Sinne **keine Wut, sondern Verzweiflung**, ohne die Absicht jemanden oder sich selbst zu verletzen.

Die meisten Autisten wollen in dieser Situation nicht angefasst werden, es wäre nur ein weiterer Reiz.

Man sollte auch nicht anfangen, auf Autisten 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.

Shutdown

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.

Ausführliche Beiträge zum Thema Autismus und Reizüberflutung, sowie Möglichkeiten, diesen vorzubeugen, finden sich in meinen Büchern und im Blog.

Silke Bauerfeind

Kulturwissenschaftlerin, Autorin & Bloggerin



©Silke Bauerfeind, www.ellasblog.de