



# Heutiges Programm:

**I. Begrüßung & Einführung**  
„Bin ich behindert oder werde ich behindert?“  
Der Behinderungsbegriff als soziales Konstrukt

**II. Was ist Autismus?**

Kaffeepause

**III. Exkurs in die Medizin**  
Über- & Unterforderung

Mittagspause

**IV. Praxisteil: „andere Wahrnehmung“**

**V. Praxisbeispiele / Lösungsansätze**

# V. Praxiserprobte Lösungsansätze

Vor Augen halten:



der/die Betreffende ist krank/behindert



Abläufe im Gehirn eines Autisten funktionieren nicht nach “normalem” Muster

# Raum & Ablauf



Farben aus kühlem Spektrum (blau, grün, violett) wirken beruhigend bei Menschen mit Wahrnehmungsstörung



möglichst tageslichtähnliche Beleuchtung



klare und bleibende Strukturen  
(keine rotierende Sitzordnung)



Rituale und gleichbleibende Abläufe sind hilfreich

Cave: Lärm

# Strukturierungshilfen



in allen alltagspraktischen Tätigkeiten (Anziehen, Tasche packen, wann findet was statt, wo ist was, Zeitabläufe)



frühzeitige Vorbereitung,  
v.a. auf Veränderungen

Bsp.: klare Abgrenzung von Arbeitsbereichen  
Timer  
Pläne (Fotos, farbige Markierungen)  
Reizabschirmung

→ TEACCH-Programm

# Sport

Beachten: gestörte räumliche Orientierung  
gestörte Auge-Hand-Koordination  
oft Wahrnehmungsstörung einer Körperseite  
schlechtes Körpergefühl  
zu hohe oder zu niedrige Muskelspannung

Sport im Team ist für Autisten besonders anstrengend, da viele Einzelaspekte der Behinderung zusammentreffen (Kommunikation, Reizüberflutung, motorische Defizite ...)

Gilt auch für erwachsene Autisten, die sich in Sportvereinen bzw. Fitness-Studios betätigen wollen!

# Pausen / Freizeit

## Pausen

= völlig unstrukturierte Zeitabschnitte, in denen sich Autisten von der Willkür anderer bedroht fühlen

... “verbringt die Pause auf der Toilette” ...

→ geklärter Schlupfwinkel  
ohne Reizüberflutung

→ gezielte Freizeitplanung (Stundenplan!)

# Wege / öffentl. Verkehrsmittel / Ausflüge

= unübersichtliche, unstrukturierte Situationen

= beängstigend

→ Panik, Ausrasten



# Der 5-Jährige Max schläft nicht

gemeinsames Zimmer mit dem Bruder (7 Jahre)

das Zimmer liegt an einer Straße

der Rolladen schließt nicht ganz; man sieht die vorbeifahrenden Autos als Lichtspiel an der Wand

das Elternwohnzimmer ist direkt ans Kinderzimmer angrenzend; dort läuft üblicherweise abends der Fernseher

## Ursachenabgrenzung bzgl. Schlafproblem

Versuch 1: neuer, besser schließender Rolladen  
→ Schlafproblem etwas geringer, besteht aber weiter

Versuch 2: Max bekommt eine Matratze im kleinen Arbeitszimmer (ohne Fenster, nicht angrenzend ans Wohnzimmer)  
→ Max schläft mittlerweile in 3-4 Nächten/Woche durch;  
er wirkt seither ausgeglichener und konzentrierter

Vermutung: aufgrund der niedrigen Wahrnehmungsschwelle (= hohe Reizempfindlichkeit) bzgl. akustischer und optischer Reize bestand auch nachts eine zu hohe Anforderung, die zu Schlaflosigkeit führte

... viele Autisten schlafen in der Rumpelkammer, Keller ...

# Peter, 12 Jahre - kommt ungeduscht und schmutzig bekleidet in die Schule

seit den Sommerferien auch häufiges zu spät Kommen zum Unterricht, es ist ihm selbst unangenehm – er sagt, “er schaffe das mit dem Duschen nicht”

Lehrerin fragt die Mutter, warum dies so ist  
Mutter weiß keinen Rat, sondern erklärt dass es immer phasenweise nicht gut klappt mit der Körperpflege

## Problemlösung: **Strukturverarbeitung**



Anziehen, Waschen, Tasche packen gehören mit in den Stundenplan!



Der Schultag fängt mit dem Weckerklingeln an!

→ gemeinsame Erarbeitung eines Ablaufplanes

Seither erscheint Peter pünktlich, geduscht und sauber bekleidet in der Schule – gleichzeitig sagt er, dass seit er den Stundenplan als Tagesplan hat, Schule mehr Spass macht, weil er nicht dauernd an Dinge denken muss, die er einpacken und erledigen muss – er hat nun übrige Energie für fachliche Inhalte - die machen ihm Spass.

Er hat an seiner Pinnwand einen bunten selbsterstellten Tagesplan auf den er sehr stolz ist.

# Heike, 40 Jahre - “Behördenpapiere bearbeiten”

klappt nur phasenweise, zum Teil gar nicht, obwohl Heike die Inhalte und Konsequenzen versteht und die Papiere ausfüllen kann

## Hintergrund nach jahrelanger Problemsuche:

Heike braucht eine klare Struktur zum Bearbeiten von Papieren: Schreibtisch aufgeräumt, Stift, Lineal, Taschenrechner bereit liegend, Dinge die nichts mit dem aktuellen Papier zu tun haben, müssen ausser Sicht- und Reichweite sein, das Papier muss von links oben nach rechts unten konzentriert gelesen und ausgefüllt werden (Lineal zur Linienführung)

## Der Autismus bleibt (auch bei Erwachsenen!)

Durch Strukturierung wird Selbstständigkeit in vielen Bereichen ermöglicht – viele brauchen lebenslang Unterstützung zur Strukturierung! Niederschwelliger Zugang zu entsprechenden offiziellen Hilfen ist vielerorts für Erwachsene weder angedacht, noch organisiert.

Strategie von Heike: leerer Schreibtisch, bis auf Stift, Rechner, Papier - Alles was benötigt wird zuvor bereitlegen

Alles was ablenken könnte, wird weggeräumt

# Birgit, 50 Jahre, Sekretärin

Seit 2 Wochen zunehmende Arbeitsbelastung bei fristgerecht einzureichendem Forschungsantrag – viele Tabellen erstellen, Zeitdruck, viele Teamsitzungen, keine geregelten Pausen, Überstunden

Auswirkungen: nicht regelmäßig gegessen (Kaffee, Naschen), Schlafstörungen (komplette Schlaflosigkeit in manchen Nächten)

Nach 2 Wochen: Birgit ist völlig überdreht, blubbert sehr vieles durcheinander, erzählt von vermuteten Fehlern in Exceltabellen, wird zunehmend gereizt, bricht 2x in Tränen aus

Plötzlich nur noch Erzählen von Zahlenabfolgen, die für Außenstehende nicht verstehbar sind – wiederholend – immer hektischer (panischer) – zunehmendes Aufdrehen

- Overload –

Normale Reaktion (bei NTs): mit ihr über die Situation sprechen, anfangen mit zu diskutieren ...

Folge für Autisten: mehr Aufdrehen, Schlafstörung, evtl. Krankschreibung; komplette Tagesstruktur kommt durcheinander

Konstruktiver: zunächst für gewisse Zeit Blubbern lassen dann gezielter Cut: konkrete Arbeitsanweisung für die nächste Stunde (3 Literaturlisten bearbeiten); alleine lassen; sagen wann man wieder kommt, damit sie weiß, wann wieder Zeit für ihr Problem ist



# Zusammenfassung I



klare Angaben

wo, wann, warum

kein irgendwann, irgendwie, irgendwo



feste Bezugsperson



wenige Reize

Knockout durch Radio, Stimmengewirr



klare Abläufe

Reihenfolge, Uhrzeiten, Seitenangaben

# Zusammenfassung II



Dinge, die Nicht-Autisten gut tun,  
sind oft für Autisten **ungeeignet**

Bsp.: Smalltalk zum Entspannen  
Radio oder Fernsehen zur Ablenkung



Zeit geben

es dauert, bis die Verbindungen im Gehirn gefunden  
werden (Neurologintheorie)  
Nachteilsausgleich für Prüfungen – Anwendung für alle  
Alltagssituationen!

**Erwachsene Autisten fragen !!!**

# Was wird vermutlich schief gehen ?



Lärm



Unklare Formulierungen



Gruppeninteraktion ohne Konzept



Zeitdruck

# Was, wenn der Aspie ausflippt? (overload)



meist hilft Ruhe (nicht auf ihn einreden, nicht umarmen)  
just keep him alone (T. Attwood)



feste Ruhephasen  
(Pause: alleine, gewohnter Bereich, ohne Lärm)



meist weiß/spürt der Autist selbst am Besten,  
was ihm gut tut

**Anderssein zulassen!**

**Aktueller Buchtipp:**

„Asperger – Leben in zwei Welten“  
Dr. C. Preissmann et al.

**Aktueller Filmtipp:**

“Du gehst nicht allein” – ARTE

**Aktuelle Literatur:**

*P. Walsh et al:* In search of biomarkers for autism:  
scientific, social and ethical challenges;  
Nature Reviews / Neuroscience Vol. 12; Oct. 2011; 603-612



DANKE

an alle Menschen, die Autisten eine  
Chance geben

*für Infos und Fragen: [autni@gmx.net](mailto:autni@gmx.net)*

