

Es ist nix Schlimmes, nur Autismus – eine kurze Gebrauchsanweisung, um autistische Menschen besser verstehen zu können

(Gemeint ist jeder Mensch. Bitte fühlen Sie sich, unabhängig vom Geschlecht, als Mensch angesprochen)

Sie arbeiten mit einem autistischen Menschen, haben autistische Arbeitskolleginnen, Freunde oder Schülerinnen?

Autistische Menschen sind gar nicht so selten. Die Zahlen schwanken je nach Quelle, aber es besteht Konsens, dass mindestens ein Mensch von hundert Menschen autistisch ist. Noch immer werden erheblich weniger weibliche Menschen diagnostiziert. Das liegt vermutlich daran, dass weibliche Menschen schneller lernen, ihre autistischen Eigenheiten zu verstecken. In der Fachsprache wird der Begriff des Maskierens genutzt. Sie lernen, dass autistisches Leben in der nichtautistischen Gesellschaft auf Irritation stößt und passen sich somit der Gesellschaft auf maximale Weise an. Wenn also ein Autist ihnen mitteilt, dass er Autist ist – beglückwünschen Sie sich. In dieser Gesellschaft ist das eine Auszeichnung. Sie wirken wie ein vertrauenswürdiger Mensch, den man ins Vertrauen ziehen kann.

Wie nennt man jetzt eigentlich autistische Menschen? Manche Menschen meinen, dass Autisten als „Mensch mit Autismus“ bezeichnet werden müssten. Die überwiegende Zahl von Autisten ist hingegen der Meinung, dass es nicht extra erwähnt werden muss, dass sie auch Menschen seien. Ein Diabetiker wird im allgemeinen auch nicht „Mensch mit Diabetes“ genannt und eine Schwangere nicht „Mensch mit Kind im Uterus“. Hier werde ich also im Weiteren Autist oder autistischer Mensch schreiben und die neurotypischen Menschen als Nichtautisten bezeichnen.

Laut einer aktuellen, schwedischen Studie ist Suizid die führende Ursache für einen vorzeitigen Tod bei autistischen Menschen. Autistische Kinder denken 28x häufiger an Selbstmord als nichtautistische. Die Welt, in der nichtautistische Menschen so selbstverständlich leben, bietet für Autisten tägliche Grenzerfahrungen, Enttäuschungen, Stolperfallen und Frustration.

Warum das so ist?

Ein Autist hat ein besonderes Betriebssystem. Unter anderem gehört dazu eine **Reizfilterschwäche**. Diese will ich Ihnen anhand eines Beispiels erklären:

Sie dürfen sich jetzt an einen imaginären Strand am Meer setzen. Sie haben ein Nudelsieb in der Hand.

Sie sieben jetzt mit Ihrem Nudelsieb Wasser und Sand – das Wasser fließt durch das Sieb hindurch. Manchmal bleibt etwas Sand oder kleinere Steinchen im Sieb hängen, aber das Wasser kann weiterhin durch das Sieb hindurchfließen.

Ein Mensch sitzt neben Ihnen. Er hat die exakt gleiche Voraussetzung, aber: Er hat anstelle des Nudelsiebes einen Kaffeefilter. Er beginnt nun, wie Sie, zu sieben. Bereits die erste Schippe mit Wasser und Sand füllt den Kaffeefilter vollständig an.

Während Sie schon tiefenentspannt ihre 10te Portion gesiebt haben, sitzt der andere Mensch mit seinem Kaffeefilter und der ersten Ladung da. Der Filter ist immer noch randvoll mit Wasser, Sand und kleinen Steinchen angefüllt.

Der Filter schwappt vielleicht über, das Wasser, der Sand fließen rechts und links herunter und bis das Wasser durchgetropft ist, dauert es lange. Im Filter hängt anschließend der komplette Sand

und die kleinen Steinchen. Der ganze Prozess dauert sehr viel länger als bei Ihnen und Ihrem Nudelsieb.

So funktioniert im Prinzip eine Reizfilterschwäche. Wie Sie vielleicht schon ahnen: Das Nudelsieb beschreibt die Wahrnehmung eines Nichtautisten. Die Reize von außen laufen einfach durch und bleiben nicht hängen. Sie werden unbewusst und automatisiert verarbeitet.

Bei einem Autisten wird hingegen jeder einzelnen Reiz (Wasser – Sand – Steinchen) mittels aktiver Filterung bearbeitet. Es ist fast, als ob jedes einzelne Sandkörnchen extra angefasst werden müsste und abgelegt werden. Stellen Sie sich das gerade stressig vor? Das ist es. Jeden Tag neu. Denn der Kaffeefilter wird über Nacht nicht durchlässiger, damit schneller gesiebt werden kann.

Nichtautistische Menschen können also nur sehr eingeschränkt nachvollziehen, wie intensiv Reize bei Autisten ankommen können. Je nachdem, wie sehr die Reizfilter bereits gefüllt sind, reichen manchmal auch nur kurz andauernde, schwierige Momente, um den Autisten völlig zu überfordern.

Grundsätzliches Ziel ist also, dass ein autistischer Mensch lernt und realisiert, wenn etwas zuviel wird, damit er sich ungehindert und vor allem unkommentiert von anderen, zurückziehen kann. Der Filter muss regelmäßig ausruhen und geleert, und nicht zusätzlich ständig weiter befüllt werden. Dieser Rückzug muss einem Autisten (auch von außen und von der Gesellschaft) möglich gemacht werden. Bei einer andauernden Reizüberflutung geraten Autisten sonst in einen **Overload** (Reizüberflutung), einen Meltdown (Folge eines Overloads ohne Rückzugsmöglichkeit von seiten des autistischen Menschen) oder einen **Shutdown** (eine innere Notabschaltung, die nach einem Overload oder zu langer Reizüberflutung automatisch einsetzen kann).

Ich konstruiere für Sie ein Beispiel, damit Sie sich einen **Overload** vorstellen können:

Sie verlaufen sich in einer Ihnen völlig fremden Stadt, ohne Handy, Ansprechpartner, der fremden Sprache nicht mächtig. Sie haben kein Geld, können auch niemanden ansprechen, Sie werden von allen Menschen ignoriert. Sie sind übrigens durstig, haben eine schmerzende Blase und es sind 39 Grad im Schatten. Habe ich eigentlich erwähnt, dass Sie einen sehr warmen Schneeanzug tragen? Wie fühlt sich das für Sie an?

Jetzt bekommen Sie vielleicht ein Gefühl dafür, wie Autisten sich fühlen, wenn zuviele Reize auf einmal auf sie einströmen. Nicht immer bemerken Autisten, dass sie in solch einen Zustand rutschen oder sich da befinden. Es ist gut, wenn begleitende Menschen lernen, darauf zu achten, um zielgerichtet Unterstützung zu geben. Rechtzeitige Intervention kann viel bewirken. Es schafft vor allem Vertrauen und gibt dem Autisten das Gefühl: Hier bekomme ich Hilfe und Verständnis. Ich bin angenommen und sicher.

Was kommt denn eigentlich als Reiz bei Autisten an?

Viele Autisten lernen erst im Laufe des Lebens, sich diesen für sie schwierigen Reizen gar nicht oder nur dosiert auszusetzen und sich gezielt vor Reizen zu schützen. Die Reize kommen ja ständig alle gleichzeitig an, stehen gleichberechtigt nebeneinander und der Autist muss diese aktiv bearbeiten und priorisieren. Bei einer Reizüberflutung kann ein Autist also nicht immer sozial adäquat und richtig reagieren.

Im Umgang mit Autisten bedeutet das:

Stimme/ Sprache/ Kommunikation und Sprache:

Nehmen Sie jede Rückmeldung des autistischen Menschen ernst. Hören Sie hin. Versuchen Sie nicht, nonverbale Kommunikation in Mimik und Gestik zu deuten. Das funktioniert bei Autisten in

den meisten Fällen nicht. Hören Sie vielmehr hin, was gesagt wird. Seien Sie auch nicht verwundert, wenn Ihnen ein Autist nicht in die Augen sieht. Viele Autisten berichten davon, dass Augenkontakt zu einem anderen Menschen ein derart intensiver Moment ist oder so direkt ankommt, dass daneben keine Kommunikation mehr Platz hat oder möglich ist. Werten Sie mangelnden Augenkontakt also nicht als Unhöflichkeit.

Was hilft einem Autisten also?

Reden Sie klar. Sprechen Sie aus, was Sie wirklich wollen. Erwarten Sie von einem Autisten keinen Smalltalk. Der Sinn dahinter erschließt sich einem Autisten nicht und stresst ihn schnell. Er braucht kein soziales Anwärmen einer Situation. Er braucht die Information, die Sie vermitteln wollen und zwar am Besten klar und knackig formuliert. Je klarer Sie formulieren, um so klarer wird der Autist darauf eingehen können.

Wirkt das für Sie persönlich unfreundlich oder unsozial? Das ist es absolut nicht und es ist auch nicht so gemeint. Klare und direkte Kommunikation ist für Autisten sehr hilfreich und sie nutzen Sprache tatsächlich genau so. Unterstellen Sie in der Kommunikation mit einem Autisten keine Hintergedanken beim Kommunizieren. Es wird in den meisten Fällen keine geben. Ein Autist versteht und spricht meist wortwörtlich. Er will Sie nicht ärgern, verletzen oder herausfordern. Er will einfach mittels Sprache kommunizieren. Wenn mehrere Menschen gleichzeitig sprechen, stresst das Autisten extrem, da solche Nebenstromkommunikation nicht ausgeblendet werden kann.

Körperkontakt:

Fassen Sie einen Autisten nicht einfach so an. Erwarten Sie keinen Händedruck. Kündigen Sie jede Berührung klar an und fragen Sie, ob Berührung in Ordnung ist. Akzeptieren Sie ein Nein. Freundschaftliche Knuffe, das „nett gemeinte“ Drücken der Schulter ist ein generelles Zunahekommen und füllt den Filter unnötig an. Beschränken Sie z.B. die Begrüßung auf ein Nicken und einen verbalen Gruß. Machen Sie das am Besten immer auf die gleiche Weise. Das gibt einem autistischen Menschen Sicherheit.

Nase:

Wenn Sie im Kontakt mit Autisten sind: vermeiden Sie jeden intensiven Geruch an ihrem Körper. Was für Sie selbst völlig normal ist, Düfte aller Art, intensives Deo, Haarspray oder Makeup, ist für Autisten ein extremer Stress. Denken Sie daran, dass ein autistischer Menschen jeden Reiz ständig präsent hat und diese die Filter anfüllen. Die Nase kann kaum davor geschützt werden. Gerüche kommen einfach direkt an und bleiben.

Gehör:

Sorgen Sie dafür, dass Autisten keinem Lärm oder unerwarteten lauten Geräuschen ausgesetzt sind. Kündigen Sie an, wenn Geräusche/ Musik/ Lärmquellen aller Art zu erwarten sind. Wenn Ihnen ein Autist von einem Geräusch berichtet, gibt es das Geräusch in aller Regel, auch wenn Sie selbst es nicht hören können.

Ausnahmezustand Meltdown:

Kann ein Autist sich nicht vor der Reizüberflutung, die ihn bereits in einen Overload gebracht hat, zurückziehen, besteht die Gefahr eines **Meltdowns** (Folge eines Overloads ohne Rückzugsmöglichkeit – „Kernschmelze“). Dies bezeichnet den Moment und den Zustand totaler Hilflosigkeit, der automatisch abläuft, der nicht willentlich durch den Autisten selbst gestoppt werden kann.

Ein Meltdown ist eine totale emotionale, körperliche und seelische Ausnahmesituation. Von „außen“ gesehen wirkt es wie ein unkontrollierter Wutanfall. Dies wirkt grundsätzlich sehr

befremdlich auf Aussenstehende. Menschen versuchen in der Situation manchmal auf Autisten einzureden, sie festzuhalten, sie zu beruhigen. Das ist leider das absolut Kontraproduktivste, was Sie überhaupt tun können. Es macht alles nur noch schlimmer: für den Autisten und für die umstehenden oder miterlebenden Menschen.

In allen Fällen (dies gilt für Overload, Meltdown und Shutdown) ist es wichtig, den autistischen Menschen abzuschirmen oder an einen reizarmen Ort zu bringen:

- gedämpftes Licht
- keine Geräusche
- Menschen sollten nicht versuchen zu kommunizieren und vor allem körperlich Abstand halten
- Kommunikation nur in Form kurz gestellter Fragen (Ja/Nein – Antworten möglich) und sofortiges Informieren von Eltern/ Vertrauensperson
- keine Vorwürfe machen, keine Nachfragen stellen, in Ruhe lassen

Eine dritte autistische Besonderheit ist ein **Shutdown**. Dieser kennzeichnet das innere Notaus, das Abschalten, mit welchem Autisten reagieren, wenn Entrinnen aus einer reizerfüllten Situation nicht möglich ist. Der Autist ist nicht oder kaum mehr ansprechbar, schaukelt vielleicht oder sitzt völlig erstarrt und abwesend da. Auch in diesem Zustand ist der autistische Mensch völlig hilflos. Der autistische Mensch braucht sofort Unterstützung, den Rückzug aus der Situation in eine reizarme Umgebung.

Bei allen beschriebenen autistischen Phänomenen berichten Autisten, dass es extrem erniedrigende und beschämende Momente sind. Zusätzliche Belastung entsteht, wenn es Menschen miterleben. Wer mit Autisten lebt, arbeitet oder interagiert, sollte dies respektieren und vor allem nicht kommentieren oder im Nachhinein besprechen wollen. Wenn ein Autist dies im Nachgang und zeitversetzt von selbst anspricht, kann ein Austausch geschehen.

Selektiver Mutismus

Ein Phänomen bei einer Reizüberflutung oder in einer Überforderungssituation kann selektiver Mutismus sein. Der autistische Mensch ist nicht mehr in der Lage zu sprechen. Versuchen Sie nicht, den Autisten zum Sprechen zu bringen. Nehmen Sie die Situation nicht persönlich im Sinne von „der will nicht sprechen, um mich zu ärgern“. Der autistische Mensch kann wirklich nicht sprechen. Es ist, als ob die Sprache verloren gegangen wäre. Sie können mit einer kurzen Frage klären, was der Mensch braucht. Sie können ggf einen Stift und einen Block zur Verfügung stellen. Geben Sie dem autistischen Menschen eine Rückzugsmöglichkeit.

Echolalie

Bei manchen Autisten liegt häufig, besonders in der Kindheit, eine Echolalie vor. Das bedeutet: Gesprochene Sätze anderer werden, teilweise auch nur in Teilsätzen, wiederholt. Nehmen Sie das wahr, kommentieren Sie es nicht. Autistischen Menschen ist das häufig nicht bewusst. Es ist meist ein Ausdruck von Konzentration, Reflektion, ein inneres Wiederholen, um den wahren Inhalt und den kompletten Sachverhalt besser zu verstehen, zu erfassen und damit aktiv umzugehen.

Sonder-/ Spezialinteressen:

Viele Autisten haben die Fähigkeit, sich ausdauernd und intensiv mit etwas zu beschäftigen. Sie bauen oft ein richtiges Expertenwissen zu bestimmten, manchmal etwas ungewöhnlichen Themen auf. Manche bleiben lebenslang bei einem Thema, manche wechseln die Themen auch. Manche Autisten sprechen gerne und ausdauernd darüber, manchmal auch zu einem sozial unpassenden Zeitpunkt. Da sie sich über lange Zeiträume sehr intensiv mit Themen, physikalischen Sachverhalten oder Phänomenen befassen, können manche Autisten völlig neue Blickwinkel entwickeln und damit Denkprozesse in eine neue Richtung lenken.

Stiming

Ein autistisches Phänomen ist das Stiming. Autisten brauchen Routinen, sehr klare Absprachen und Wiederholungen. Da Reize täglich und ungefiltert, manchmal völlig unvermittelt einströmen, ist das Stiming es eine eigene Strategie, die Sicherheit zurückgibt oder beruhigt.

Autistisches Stiming kann für Aussenstehende manchmal befremdlich wirken. Manche Autisten beginnen mit dem Körper zu schaukeln. Andere bewegen Gliedmaßen, winken mit den Händen. Andere spielen mit Kugelschreibern, drehen ihre Haare ein oder schnipsen mit den Fingernägeln. Oft spielen Gegenstände eine Rolle, verschiedene Materialien, die angefasst und auf eine bestimmte Weise berührt werden. Oft passiert das automatisiert und es ist autistischen Menschen nicht bewusst, dass sie das tun oder dass es für andere Menschen sozial unpassend wirkt. Mittels dieser Berührung oder Bewegung beruhigen sich Autisten selbst. Sie können ihre eigene Anspannung damit herunter regeln und abbauen. Versuchen Sie niemals, dieses Verhalten zu verhindern. Lernen Sie vielmehr zu beobachten. Wenn das Stimingverhalten permanent gezeigt wird, können Sie davon ausgehen, dass die Reizdichte für den autistischen Menschen zu hoch ist. Stiming kann herausfordernd sein, wenn es zum Beispiel zu selbstverletzendem Verhalten führt. Dann ist es sinnvoll, neue Stimtechniken oder Routinen zu finden.

Schule und Lehrpersonal:

Für jeden Augenblick in der Schule gilt bei autistischen Kindern: **Weniger ist mehr.**

Versuchen Sie als Lehrkraft nicht, die bei anderen Kindern funktionierenden Strategien oder Ideen 1: 1 auf autistische Kinder zu übertragen. Es wird in den wenigsten Fällen funktionieren.

Sprechen Sie bei autistischen Kindern klar aus, was Sie sagen wollen.

Hören Sie im Gegenzug auch genau hin, wenn autistische Kinder Ihnen etwas sagen. Interpretieren Sie keine Gestik oder Mimik. Nehmen Sie das gesprochene Wort als ehrliche Rückmeldung an.

Klare Unterrichtsstrukturen, klare Regelwerke und Absprachen sind der ideale Weg, um autistische Kinder zu motivieren und ihnen eine gute Lernbasis zu geben. Ändern Sie diese nicht unabgesprochen ab. Sonst wird ein autistisches Kind verunsichert und nimmt Sie im schlimmsten Fall nicht mehr ernst, da Sie selbst zum „Regelbrecher“ werden.

Halten Sie Ihre Absprachen ein und ändern Sie diese nicht einseitig und unabgesprochen. Sorgen Sie für ein ruhiges Lernumfeld.

Überraschen Sie autistische Kinder nicht mit spontanen Einfällen oder Änderungen. Seien Sie verlässlich und berechenbar.

- Setzen Sie fertige Absprachen schriftlich auf und besprechen Sie diese mit dem autistischen Kind
- Lassen Sie autistischen Kindern immer die Freiheit, sich zurückzuziehen.
- Besprechen Sie genau, wann, wo und wie Sie selbst zu erreichen sind
- Machen Sie mit dem Kind einen „Notfallplan“ für relevante, unvorhergesehene Situationen
- Fragen Sie das Kind, ob es sich sicher fühlt oder ob Dinge unklar sind
- Geben Sie dem Kind alle abgesprochenen Inhalte schriftlich an die Hand

Rufen Sie autistische Kinder nicht unerwartet für einen Wortbeitrag auf, wenn sie sich selbst nicht melden. Es setzt Autisten unter Druck und kann ihnen Angst machen. Autisten melden sich, wenn sie einen Wortbeitrag haben. Sprechen Sie es klar an, wenn Sie mehr oder weniger Wortbeiträge

erwarten. Seien Sie berechenbar. Seien Sie fair.

Mein Wunsch an Sie als nichtautistischer oder neurotypischer Mensch?
Versuchen Sie Autisten zu unterstützen. Werden Sie zum Verbündeten für Autisten.

Autisten wollen ernst- und wahrgenommen werden. Sie wollen sich nicht verstecken müssen, weil sie anders sind. Sie wollen ihren Teil im gesellschaftlichen Kontext beitragen und wie jeder andere Mensch gewertschätzt, respektiert und wahrgenommen werden. Wenn Autisten sich sicher und angenommen fühlen, bringen sie sich gerne ein.

Ein Bild, das Prof Dr Andy Mc Donnall (Prof of Autism Studies; Director of Studio3; Psychologist and founder of the low arousal approach) aus England einmal in einem Vortrag genutzt hat:

CREATING SENSORY NEUTRAL CLASSROOMS



SENSORY HELL

VISUAL CLUTTER, BRIGHT CHAOTIC COLORS, LIGHT REFLECTIONS ARE SENSORY HELL FOR MANY NEURODIVERGENT STUDENTS.



SENSORY NEUTRAL

OFFER NEEDED VISUAL STIMULI TO INDIVIDUAL STUDENTS AT THEIR DESK ONLY SO OTHER STUDENTS AREN'T AFFECTED.