



Anna Mendel | Jasmin Sturm

VERSTEHST DU MICH?

Ein Kartenset
mit Alltagssituationen
autistischer Kinder




Hallo, liebe Kinder und Erwachsene!




Wir sind Anna Mendel und Jasmin Sturm. Gemeinsam haben wir Linus und Momo erfunden, um euch zu erklären, was hinter dem Verhalten autistischer Kinder steckt. Wir wünschen uns, dass ihr unser Kartenset »Verstehst du mich?« mit viel Neugier, Freude und Verständnis lest. Und vielleicht könnt ihr hinterher sagen: »Ja klar, ich kann Linus und Momo verstehen!«

Wir wünschen euch viel Spaß mit unseren Karten!

Eure

Anna & Jasmin

Begrüßung




Maman fragt Linus: »Was willst du essen?« Er zeigt auf einige Symbole an der Schrankwand. Maman nickt und Linus geht ins Wohnzimmer, um sich bereit zu machen. Er legt sich auf den Bauch und schiebt sich mit den Händen nach hinten, bis seine Beine unter dem Sofa liegen. Das fühlt sich für ihn besonders gut an. Er stellt die Regenbogenponys neben sich auf, das lilafarbene steht wie immer ganz nah bei ihm.

Dann kommt Maman und bringt sein Essen. Sie stellt die Brotdose vor ihn hin, daneben kommt die Schale mit Erdbeeren. Zum Schluss schaltet Maman die Box an, die rechts von Linus steht, und er hört seinem liebsten Hörspiel zu. Als hinter ihm seine Katze Charlie aufs Sofa hüpf, kann Linus sich entspannen und beginnt zu essen.

Dafür benutzt er einen Löffel, weil er das Gefühl von Lebensmitteln an den Fingern nicht mag. Das klebt und riecht und das stört ihn. Er isst die gekochten Nudeln am liebsten, deswegen hebt er sie bis zum Schluss auf. Die wichtigsten Lebensmittel sind außerdem: knusprige Dino-Nuggets, fruchtige Erdbeeren, süße weiße Schokolade und knautschige Mozzarella-Bällchen. Richtig wichtig ist, dass die Lebensmittel sich nicht berühren, sonst kann er sie nicht mehr essen. Vor allem dürfen die Erdbeeren nie neben dem weißen Essen liegen, sonst wird es auch rot.

Wenn Mami und Maman ihn fragen, ob er einmal etwas anderes essen möchte, schüttelt er den Kopf. Das geht doch nicht. Das ist dann falsch. Oder fühlt sich falsch im Mund an. Es tut ihm gut, dass seine Eltern ihn nicht zwingen, am Tisch zu sitzen oder andere Sachen zu essen. Er fühlt sich wohl mit seinen Ponys und Dino-Nuggets unter dem Sofa.

Kannst du Linus verstehen?



So ein aufregender Tag! Heute ist Momo mit Lukas verabredet. Mama hatte den Papa von Lukas gebeten, sich auf dem Spielplatz zu treffen, den Momo gut kennt. Das war für alle okay und Momo freut sich schon lange darauf. Die Aufregung war so groß, dass Momo gestern lange zum Einschlafen gebraucht hat.

Bei der Ankunft gibt Lukas Momo ein High-Five, weil er weiß, dass mehr Berührung schwierig für Momo ist. Dann rennen die beiden davon und spielen zuerst »Kinder im Weltall« und singen danach ein Konzert auf dem Kletterturm. Zwischendurch kommen sie zur Bank, essen Brezeln und trinken Wasser. Plötzlich stellt Momo die Flasche ab, geht davon und setzt sich unten in den Kletterturm hinein.

Lukas will hinterher gehen, aber Mama sagt: »Warte kurz, Momo braucht vielleicht eine kleine Pause.« Sie kramt in ihrer Tasche und zieht eine Karte heraus. Darauf sind helle und dunkle Wolken, Sonne und Gewitter abgebildet. Wenn alles zu viel ist, benutzt Momo die Symbole, um zu sagen, wie es gerade innen drin aussieht. Damit geht Mama zum Turm und guckt hinein.

Momo sieht zufrieden aus und sie fragt: »Alles okay, mein Schatz?«

»Jaahaaa!!«

Da taucht Lukas' Gesicht zwischen den Leitersprossen auf und lächelt Momo an.


»Ich spiele so gerne mit dir, Momo. Wenn du mit der Pause fertig bist, können wir noch eine Burg bauen.«

Momo freut sich, und gleichzeitig sind so viele Gefühle auf einmal echt anstrengend.

Mit angezogenen Beinen lehnt Momo an der Wand und lächelt: »Okay.«

Lukas springt davon und kurz danach ist auch Momo wieder bereit.

Verstehst du, dass auch schöne Gefühle richtig viel sein können?



Der Herbst ist da und draußen regnet es. Mami Juli will, dass Linus die Sommerschuhe gegen Regenstiefel tauscht, damit die Füße nicht nass werden, wenn sie raus gehen.

»Ich weiß, dass du die anderen Schuhe tragen willst, weil du sie jetzt lange getragen hast. Aber wir müssen auch deine Füße schützen.«

Linus kann das nicht verstehen, warum muss er das jetzt ändern? Für ihn sind die Sommerschuhe die richtigen Schuhe. Er zieht sie jeden Morgen an, wenn es noch dunkel ist. Oben zieht er seine Kleidung an, dann isst er zum Frühstück Nudeln unter dem Sofa. Dann putzt Maman ihm die Zähne vor dem Spiegel. Sie nimmt ihn dafür auf den Schoß und hält ihn im Arm. Im Flur zieht er seine Weste und die Sommerschuhe an. Dann fahren sie mit dem Fahrrad los. Immer in dieser Reihenfolge. Immer, so muss das sein.

Linus schleudert den Stiefel mit dem Fuß davon und kreischt.

Mami gähnt müde, schließt für einen Moment die Augen und sagt erschöpft: »Die Stiefel sind neu, weil du über den Sommer so gewachsen bist. Es ist ein ähnlicher Gummistiefel wie schon im letzten Herbst.«

Die Farbe stimmt für Linus, aber es sind trotzdem nicht die Richtigen. Es ist schwierig für ihn, sich auf die neuen Schuhe einzulassen. Oder darauf, dass es immer noch dunkel ist, wenn sie raus gehen. Oder dass die Erdbeeren so hart und nicht so süß sind wie im Sommer. Er kann den Wechsel zum Herbst nicht ertragen, es ist zu viel auf einmal. Wenigstens die Sommerschuhe will er behalten. Er kreischt noch eine ganze Weile.

Kannst du Linus verstehen?



Anna Mendel | Jasmin Sturm

VERSTEHST DU MICH?

BEGLEITHEFT





Liebe Lesende,

willkommen im Begleitheft zu »Verstehst du mich? Ein Kartenset mit Alltagssituationen autistischer Kinder«.

Zu diesem Set gehören folgende Teile:

- ▶ 1 Blechbox mit Sichtfenster
- ▶ 1 Coverkarte mit Grußwort
- ▶ 10 Themenkarten mit Illustrationen auf der Vorderseite und dazu passende Geschichten zum Vorlesen auf der Rückseite
- ▶ 1 Begleitheft mit Hintergrundwissen zu den Kartenthemen

So ist der Inhalt aufgebaut:

Auf jeder Karten-Vorderseite finden Sie eine Illustration. Hierfür hat Jasmin Sturm eine Szene aus dem Alltag von Linus oder Momo oder von beiden zusammen gezeichnet. Auf der Rückseite erzählt Anna Mendel eine Geschichte dazu. Mit dem vorliegenden Begleitheft möchten wir Ihnen Informationen und Impulse zu den Themen liefern, die »Verstehst du mich?« für Sie bereithält.

In den Kapiteln des Begleitheftes fragen wir: Worum geht es in dieser Karte? Warum verhalten sich Linus oder Momo so? Wie können Bezugspersonen mit diesem Thema umgehen? Was wird außerdem gezeigt?

Die Zahlen in Klammern verweisen auf die verwendete Literatur, die im Quellenverzeichnis auf Seite 46f. nachgewiesen wird.

Diese Themen besprechen wir auf den nachfolgenden Seiten:

- ▶ **ESSEN** – und welche Hintergründe das Essverhalten autistischer Kinder hat.
- ▶ **GEFÜHLE** – und wie sie von autistischen Kindern bei sich selbst und bei anderen wahrgenommen werden.
- ▶ **ROUTINE** – und was passiert, wenn sie nicht eingehalten werden kann.
- ▶ **GERÄUSCHE** – und wie sensorische Wahrnehmung bei autistischen Kindern überfordernd und stimulierend sein kann.

- ▶ **EXEKUTIVE DYSFUNKTION** – (gestörte Handlungsfunktion) und was wir mit »Das Kind kann nicht« meinen.
- ▶ **SCHLAFEN** – und warum zu wenig Schlaf für autistische Kinder und ihre Bezugspersonen ein großes Thema ist.
- ▶ **GESCHWISTER** von autistischen Kindern und welche Perspektiven es in ihren Familien gibt.
- ▶ Die Gesellschaft von **MENSCHEN** und wie autistische Kinder deren Erwartungshaltungen nicht erfüllen können.
- ▶ Autistische **ERSCHÖPFUNG** und warum diese Art Burn-Out gleichermaßen unerkannt und gefährlich ist.
- ▶ Autistisches **SPIEL(EN)** und wie es sich vom Spiel neurotypischer Kindern unterscheiden kann.

Als neurotypische Menschen bezeichnen wir die, deren neurologische Funktionsweisen der gesellschaftlichen Norm entsprechen. Neurodivergent sind die, die davon abweichen. Weitere Erklärungen finden Sie im Infokasten zu »Geräusche«.

So können Sie das Kartenset benutzen:

- ▶ **Anschauen, Lesen und Genießen**
Für Kinder, die lieber Bilder anschauen als zuhören, gibt es auf unseren 10 Karten viele Schätze zu entdecken. Die Texte sind als kleine Geschichten angelegt, sodass sie sich zum Vorlesen eignen. Jeder Text ist auch im entsprechenden Kapitel des Begleitheftes noch einmal abgedruckt, sodass die Illustration während des Vorlesens angeschaut werden kann.
- ▶ **Karten als Gesprächsanlass oder zur Kommunikation nutzen**
Wer kindgerecht aufklären möchte, kann die Kartentexte vorlesen und an den letzten Satz anknüpfen, der die Frage stellt: Verstehst du ...? Daraus können sich Gespräche zu den gezeigten Alltagssituationen entwickeln. Diese Anwendungen eignen sich sowohl für die private Nutzung als auch für die Arbeit mit Kindern. Autistische Kinder finden sich und ihre Verhaltensweisen selten auf neutrale oder positive Weise in Geschichten dargestellt. Mit den Themen unserer Karten können sie sich identifizieren und situationsbedingt ihre eigenen Verhaltensweisen neurotypischen Kindern oder Erwachsenen gegenüber kommunizieren.

► **Weiterbildung**

Das Kartenset mit Begleitheft gibt Ihnen als Nutzende und Lesende wertvolles Wissen an die Hand. Sie als Bezugspersonen oder mit Kindern arbeitendes Fachpersonal können sich an den enthaltenen Handlungsempfehlungen orientieren. Es eignet sich zudem für therapeutisches oder pädagogisches Personal, um sich mit Bezugspersonen zu Problemstellungen auszutauschen. Es ist natürlich auch ein wunderbares Geschenk, um das Kindergartenpersonal auf eine baldige Eingewöhnung vorzubereiten oder um Familie und Freund*innen aufzuklären.

Lernen Sie Linus und Momo kennen:

Das ist Linus, er ist 4 Jahre alt und Autist, so wie manche von euch vielleicht auch. Das heißt, dass er viele Dinge anders spürt und manches ihm zu viel ist. Er lebt mit seiner Mami Juli, seiner Mami Manon und seiner Katze Charlie zusammen. Linus spricht nicht, dafür benutzt er Symbole, um sich zu unterhalten. Am liebsten ist Linus für sich und spielt mit seiner Taschenlampe. Seine Katze Charlie darf ihm oft Gesellschaft leisten.



Das ist Momo, 5 Jahre alt und auch ein autistisches Kind. Für Momo sind vor allem Geräusche und der Alltag anstrengend. Momo lebt mit den Geschwistern Sam und Baby Lou sowie Mama Emilene und Papa Théo zusammen. Momo und Linus sind befreundet und gehen in denselben Kindergarten. Für Momo ist es am schönsten, wenn alles geordnet ist und Dinge immer gleich ablaufen. Seifenblasen und Linus' Katze Charlie machen Momo glücklich.



Essen



Maman fragt Linus: »Was willst du essen?« Er zeigt auf einige Symbole an der Schrankwand. Maman nickt und Linus geht ins Wohnzimmer, um sich bereit zu machen. Er legt sich auf den Bauch und schiebt sich mit den Händen nach hinten, bis seine Beine unter dem Sofa liegen. Das fühlt sich für ihn besonders gut an. Er stellt die Regenbogenponys neben sich auf, das lilafarbene steht wie immer ganz nah bei ihm.

Dann kommt Maman und bringt sein Essen. Sie stellt die Brotdose vor ihn hin, daneben kommt die Schale mit Erdbeeren. Zum Schluss schaltet Maman die Box an, die rechts von Linus steht, und er hört seinem liebsten Hörspiel zu. Als hinter ihm seine Katze Charlie aufs Sofa hüpfte, kann Linus sich entspannen und beginnt zu essen.

Dafür benutzt er einen Löffel, weil er das Gefühl von Lebensmitteln an den Fingern nicht mag. Das klebt und riecht und das stört ihn. Er isst die gekochten Nudeln am liebsten, deswegen hebt er sie bis zum Schluss auf. Die wichtigsten Lebensmittel sind außerdem: knusprige Dino-Nuggets, fruchtige Erdbeeren, süße, weiße Schokolade und knautschige Mozzarella-Bällchen. Wichtig ist, dass die Lebensmittel sich nicht berühren, sonst kann er sie nicht mehr essen. Vor allem dürfen die Erdbeeren nie neben dem weißen Essen liegen, sonst wird es auch rot.

Wenn Mami und Maman ihn fragen, ob er einmal etwas anderes essen möchte, schüttelt er den Kopf. Das geht doch nicht. Das ist dann falsch. Oder fühlt sich falsch im Mund an. Es tut ihm gut, dass seine Eltern ihn nicht zwingen, am Tisch zu sitzen oder andere Sachen zu essen. Er fühlt sich wohl mit seinen Ponys und Dino-Nuggets unter dem Sofa.

Kannst du Linus verstehen?

Worum geht es in dieser Karte?

Wir thematisieren eine Form von autistischem Essverhalten und wie Mahlzeiten in der Familie aussehen können.

Warum verhält sich Linus so?

Für viele autistische Personen ist Essen eine Herausforderung. Zum einen kann die sensorische Wahrnehmung überwältigend sein: Geruch, Konsistenz oder die Form von Lebensmitteln müssen in kürzester Zeit vom Gehirn verarbeitet werden. Überraschende Elemente wie Stückchen in Soßen oder Joghurts bedeuten einen Kontrollverlust. Nicht selten kommt es zu Brechreiz beim Essen oder zu vollständiger Ablehnung von einigen bis hin zu fast allen Lebensmitteln. Ungefähr ein Drittel aller autistischen Kinder akzeptiert weniger als 8 Lebensmittel (1). Die sehr starke Ablehnung von Lebensmitteln wird als Essstörung kategorisiert und ARFID genannt (Engl. »Avoidant-restrictive food intake disorder«, übersetzt als »vermeidend-restriktive Ernährungsstörung«). Die einseitige Ernährung bereitet vielen Bezugspersonen große Sorgen. Doch nicht nur das Verweigern von Lebensmitteln, auch Nicht-Trinken ist ein Problem. Ein knappes Viertel der autistischen Kinder und Jugendlichen trinkt zu wenig. Das kann von Konzentrationsschwierigkeiten und Verdauungsproblemen bis hin zu organischen Schäden führen. Die Ursache kann ein fehlendes Gefühl von Durst sein, welches parallel zu fehlendem Hungergefühl auftauchen kann.

Neben der Auswahl der Lebensmittel ist es wichtig, wie Essen angerichtet und angeboten wird. In Linus' Fall dürfen sich Lebensmittel nicht berühren. Das kann dazu führen, dass Gerichte wie Eintöpfe, Suppen oder auch Pizza von Autist*innen nicht akzeptiert werden. Es kann Zufall sein, dass Linus die Erdbeeren ausschließlich aus dieser einen Schüssel isst. Vielleicht wurden sie beim ersten Mal in dieser Schüssel serviert oder vielleicht ist das eine Schüssel, die besonders gute Erinnerungen weckt. Oft gibt es keine nach außen ersichtliche Erklärung. Zuletzt gibt Linus die Liegeposition am Boden und unter dem Sofa Sicherheit. Die Enge beruhigt ihn, denn fester Druck kann das Nervensystem regulieren. Essen am Tisch mag Linus nicht, für ihn ist das Stillsitzen schon nach kurzer Zeit unangenehm. Mit mehreren Personen am Esstisch zu sitzen, zwingt Linus zudem, die anderen anzuschauen oder sich mit ihren Gesprächen und ihrer Mimik auseinanderzusetzen. Beides stresst ihn, so dass er sich nicht auf das Essen konzentrieren kann (2).

Wie können Bezugspersonen mit diesem Thema umgehen?

Die Situation, in der wir Linus zeigen, ist bereits das Ergebnis eines langen Prozesses. Dieser hat damit angefangen, dass eine herkömmliche Esstisch-Situation mit Linus nicht möglich war. Er hat die wenigsten Lebensmittel oder Gerichte gegessen, die im Haushalt serviert wurden, sodass seine Mamas sich sehr lange Sorgen um sein Gewicht machen mussten. Er ist oft aufgestanden und hat im Stehen oder Laufen gegessen. Manchmal auch direkt aus den Töpfen oder Verpackungen, weil die Lebensmittel da noch keine Berührung mit anderen hatten. Zu Anfang waren seine Mamas verärgert oder verzweifelt, weil sie eine ganz »normale« Familie beim Essen sein wollten. Die Diagnose Autismus-Spektrum hat vieles erklärt, die Suche ging trotzdem weiter.

Wie viele andere Eltern und Bezugspersonen haben auch Linus' Eltern versucht, sich Hilfe von außen zu holen. Das ist immer eine Möglichkeit, wenn Sorge um die Gesundheit des Kindes besteht. Eine enge und wertfreie Zusammenarbeit zwischen den Bezugspersonen und medizinischem Personal ist hier wichtig. Trotzdem halfen die üblichen Tipps der Kinderärztin in ihrer Situation nicht. Sie haben also nach anderen Hilfestellungen gesucht. Doch die Verwendung von Steinen oder Ölen, die ihnen in Social-Media-Werbung angepriesen wurde, fanden sie unpassend für sich. Denn sie glauben fest daran: Wann immer eine Methode oder Behandlung die Heilung des autistischen Kindes verspricht, müssen Bezugspersonen sehr kritisch sein.

Oft braucht es lange, zu erkennen, dass es Gründe für ein bestimmtes Essverhalten geben muss. Hier hilft es, herauszufinden, welche Lebensmittel das Kind essen kann, wie sie serviert werden müssen und welche Situation es dabei bevorzugt. Dabei müssen Eltern oft ihre eigenen Vorurteile überwinden und es ist möglicherweise unangenehm, zu erkennen, dass es auf diese Art viel besser für das Kind ist. Es schmerzt, dass es viel zu lange gedauert hat und sie ihrem Kind gern schon früher geholfen hätten.

Viele Eltern sind überglücklich, wenn sie Lebensmittel und Rahmenbedingungen gefunden haben, die für ihr autistisches Kind funktionieren. Und so kommt es häufig vor, dass der Einkauf im Supermarkt jede Woche gleich aussieht und die Brotdose mehrmals gekauft wird.

Was wird außerdem gezeigt?

Oft kollidieren die Werte der Eltern und gesellschaftliche Normen mit den Anpassungen an die Bedürfnisse des autistischen Kindes. In diesem Fall sind

es die Erdbeeren, die Linus' Mamas zu jeder Jahreszeit kaufen müssen. Aus Umwelt-Gründen ist dies theoretisch für sie nicht tragbar. Doch die Konsequenz aus dem Nicht-Kaufen wäre, dass ihr Kind kein Obst zu sich nimmt oder noch schlimmer: gar nichts isst, weil eine wichtige Komponente fehlt. Und so passen sie ihre Werte an und geben Linus' Wohlbefinden die nötige Priorität. Sie sind sich sehr wohl bewusst, dass dies von außen abgewertet wird und versuchen, sich nicht verunsichern zu lassen. Das gelingt nicht immer und diese mentale Belastung ist ein großer Teil der Pflegearbeit, die Eltern von autistischen Kindern leisten.

In der vorliegenden Karte wird erwähnt, dass Linus erst anfangen kann zu essen, wenn die Katze Charlie ihren Platz auf dem Sofa eingenommen hat. Ihre Anwesenheit lässt Linus fokussieren, sodass er sich auf das Essen konzentrieren kann. Hierbei setzt ein Regulierungs-Effekt ein, den man je nach Situation als Parallelspiel oder Body Doubling bezeichnen kann. Parallelspiel ist eine Entwicklungsphase, die im Alter von 2 bis 3 Jahren aufkommt und ein Nebeneinander-statt-miteinander-Spiel bezeichnet. Der Begriff Body Doubling hingegen kommt ursprünglich aus der Forschung rund um ADHS. Dort wurde beobachtet, dass Menschen mit ADHS konzentrierter und effektiver arbeiten, wenn eine andere Person im Raum ist. Für viele autistische Kinder ist die Anwesenheit einer vertrauten Person – oder Katze – ein Ankerpunkt im Raum, sodass sie regulierter sind.

KOMORBIDITÄT, DIE: Begleiterkrankungen, die gleichzeitig mit anderen Diagnosen auftauchen. Seit der Einführung von DSM-IV (ein Klassifikationssystem für psychische Störungen, herausgegeben von der American Psychiatric Association) und ICD-10 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, Europa) gelten Depressionen, psychische Störungen und andere Verhaltensstörungen als begleitende Erkrankungen von Autismus. Es wird jedoch auch nicht ausgeschlossen, dass sie sich durch erhöhten Stresspegel aufgrund autistischer Wahrnehmung entwickeln. (3)



Gefühle



So ein aufregender Tag! Heute ist Momo mit Lukas verabredet. Mama hatte den Papa von Lukas gebeten, sich auf dem Spielplatz zu treffen, den Momo gut kennt. Das war für alle okay und Momo freut sich schon lange darauf. Die Aufregung war so groß, dass Momo gestern lange zum Einschlafen gebraucht hat.

Bei der Ankunft gibt Lukas Momo ein High-Five, weil er weiß, dass mehr Berührung schwierig für Momo ist. Dann rennen die beiden davon und spielen zuerst »Kinder im Weltall« und singen danach ein Konzert auf dem Kletterturm. Zwischendurch kommen sie zur Bank, essen Brezeln und trinken Wasser. Plötzlich stellt Momo die Flasche ab, geht davon und setzt sich unten in den Kletterturm hinein. Lukas will hinterher gehen, aber Mama sagt: »Warte kurz, Momo braucht vielleicht eine kleine Pause.« Sie kramt in ihrer Tasche und zieht eine Karte heraus. Darauf sind helle und dunkle Wolken, Sonne und Gewitter abgebildet. Wenn alles zu viel ist, benutzt Momo die Symbole, um zu sagen, wie es gerade innen drin aussieht. Damit geht Mama zum Turm und guckt hinein.

Momo sieht zufrieden aus und sie fragt: »Alles okay, mein Schatz?«
»Jaahaaa!!«

Da taucht Lukas' Gesicht zwischen den Leitersprossen auf und lächelt Momo an. »Ich spiele so gerne mit dir, Momo. Wenn du mit der Pause fertig bist, können wir noch eine Burg bauen.« Momo freut sich, und gleichzeitig sind so viele Gefühle auf einmal echt anstrengend. Mit angezogenen Beinen lehnt Momo an der Wand und lächelt: »Okay.«

Lukas springt davon und kurz danach ist auch Momo wieder bereit.

Verstehst du, dass auch schöne Gefühle
richtig viel sein können?

Worum geht es in dieser Karte?

Wir zeigen, dass auch schöne Gefühle für autistische Kinder anstrengend sind und zu Überreizung führen können.

Warum verhält sich Momo so?

Autistische Überreizung (Overload) kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Oft fallen diese in den Bereich der Sinneswahrnehmung, so kann auf dem Spielplatz das Gefühl von Sand auf der Haut überfordern. Das hängt mit der ungefilterten, gleichzeitigen Wahrnehmung aller sensorischen Reize zusammen, die verarbeitet werden müssen, und löst großen Stress aus. Doch auch Emotionen sind Auslöser für eine Überreizung. Hier können sowohl negative als auch positive Gefühle zu viel sein. Von außen ist das nicht immer leicht zu erkennen. Noch schlimmer: Wenn die Gefühle positiv sind – wie zum Beispiel Vorfreude, Stolz oder Zuneigung – wird autistischen Kindern nicht zugestanden, überreizt zu sein. Das Verständnis dafür ist oft gering.

Für Momo kommt bei dieser Spielverabredung ganz viel zusammen. Sie alle treffen sich in der Stadt, also war für Momo und Mama der Weg durch Menschengruppen und an großen Plätzen vorbei schon anstrengend. Der Spielplatz ist zwar bekannt, aber nicht sehr schattig. Obwohl es mäßig sonnig ist, mag Momo das nicht, denn es ist hell und es wird schnell heiß beim Rennen. Auf und unter dem Klettergerüst liegt Sand und das Gefühl hält Momo eigentlich gar nicht gut aus, kann die Hände aber immer wieder am Wolken-Anzug abwischen.

Die eigenen schönen Gefühle sind intensiv für Momo. Lukas' offen gezeigte Zuneigung verstärkt dies noch. Er versichert immer wieder, dass er viel Spaß hat und gern mit Momo zusammen ist. Das ist selten und überfordert Momo; gleichzeitig tut es auch gut. Für die Beziehung zwischen Lukas und Momo ist es von Vorteil, dass Lukas wortwörtlich äußert, was er fühlt. Als autistisches Kind kann Momo Gefühle wie Zuneigung nur schwer über andere Kommunikationselemente wahrnehmen. Dazu gehören Mimik, Körperhaltung, körperliche Nähe und Distanz, aber auch Ironie und Sarkasmus.

Wie können Bezugspersonen mit diesem Thema umgehen?

In allen Situationen, in denen Überreizung stattfindet, ist es wichtig zu verstehen, wie sie entsteht. Dafür braucht es Verständnis für die gesamte Situation.

Was für viele nicht autistische Kinder ein gewöhnlicher Nachmittag ist, ist für Momo eine große Herausforderung. Dass nun so viele große positive Gefühle dazu kommen, ist für Mama Emilene sicher erstmal schön. Wir Eltern und Bezugspersonen von autistischen Kindern erleben viel zu selten, dass ihnen Zuneigung entgegengebracht wird. Passiert es dann, sind wir manchmal selbst überfordert; vielleicht haben wir auch Angst, dass es zu viel für das Kind ist. Ab und zu wollen wir diese Situation so lange wie möglich aufrechterhalten, eben weil sie so selten ist.

Für Bezugspersonen ist es also wichtig, gut einzuschätzen, wie sich eine Situation auf das Kind auswirkt. Viele autistische Menschen zeigen durch verschiedene Verhaltensweisen, dass sie überreizt sind: Stimming, Veränderung der Mimik oder auch aggressives Verhalten. Es braucht aufmerksame Bezugspersonen, um diese Veränderungen wahrzunehmen. Die Überreizung gilt nicht nur für kleine soziale Begegnungen, sondern auch für andere Gelegenheiten wie große Feste. Oder wenn jemand sagt »Ich hab dich lieb«. Intuitiv lernen nicht-autistische Kinder »Ich hab dich auch lieb« zu antworten. Das wird als sozial akzeptierte Antwort mit positiver Rückmeldung der anderen Person im Kopf gespeichert. Von autistischen Kindern sollte dies nicht erwartet werden. Dialoge rund um Gefühle, die ungeschriebenen sozialen Regeln folgen, müssen sie lernen. Das kann eine ganze Weile dauern oder niemals kommen. Auch die »Theory of Mind« muss hier berücksichtigt werden (siehe Infokasten für die Karte »Spielen«). Sie bezeichnet die Fähigkeit, zu erkennen, welche Gefühle andere Menschen durchlaufen, und dass diese von deren individuellen Rahmenbedingungen abhängig sind (1).

Was wird außerdem gezeigt?

Kommunikation zwischen Menschen funktioniert auf verschiedenen Ebenen. Neben Worten enthält sie auch die bereits erwähnten nicht-sprachlichen Elemente, die für viele Autist*innen schwer einzuordnen sind. Zudem sind einige autistische Menschen non-verbal, wodurch die Kommunikation erschwert ist. Auch kognitive Einschränkungen kommen laut einer Studie aus 2024 bei ca. 37% aller autistischen Kinder vor (2). Das sorgt dafür, dass Spracherwerb und Kommunikationsfähigkeit gestört sind. Viele sprechende autistische Menschen werden unter großer Überreizung und Stress non-verbal (Mutismus = psychogenes Schweigen) (3), sodass sie auf diese Weise nicht mehr kommunizieren können. Um in diesen Fällen zu unterstützen, stehen Bezugspersonen verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung.

So sehen Sie auf der Gefühle-Karte von Mama Emilene Symbole. Damit kann Momo per Tippen kommunizieren, wenn körperliche Bedürfnisse oder Gefühle ausgedrückt werden sollen. Eines der beliebtesten Systeme ist das von Annette Kitzinger entwickelte mit dem Namen »Metacom«. Es wird in vielen beruflichen Situationen mit behinderten Kindern benutzt. Doch auch im privaten Umfeld haben sich Symbole als hilfreich herausgestellt. In der Spielplatzsituation würde Mama Emilene fragen: »Wie fühlst du dich gerade?« und Momo könnte eines der Symbole auswählen.

In Ergänzung oder als Alternative gibt es verschiedene Systeme von Gebärden. Einige arbeiten als einfache Ausführung mit Schlüsselwörtern (GUK = Gebärdenunterstützte Kommunikation). Auch die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine Möglichkeit; sie wird von gehörlosen oder schwerhörigen Personen genutzt. Viele Kinder genießen von Gebärden begleitete Lieder, wie sie zum Beispiel das Projekt »Singfinger« in Liedheften und Videos anbietet.

ÜBERREIZUNG, DIE: In der Autismus-Forschung wird im Zusammenhang mit Überreizung von drei Zuständen gesprochen. Der »Overload« ist die Überreizung durch intensive sensorische und/oder emotionale Eindrücke. Diese Reizüberflutung kann in einem »Melt-down« enden, der als ein Zusammenbruch aufgrund der überwältigenden Reize beschrieben werden kann. Manchmal zeigt sich dieser Zustand durch (auto)aggressives Verhalten. Ein »Shutdown« ist ein wortwörtliches Abschalten aufgrund der Überreizung. Der Körper schützt sich damit. Die autistische Person ist nicht mehr ansprechbar oder kommuniziert nicht mehr (4).



Routine



Der Herbst ist da und draußen regnet es. Mami Juli will, dass Linus die Sommerschuhe gegen Regenstiefel tauscht, damit die Füße nicht nass werden, wenn sie raus gehen.

»Ich weiß, dass du die anderen Schuhe tragen willst, weil du sie jetzt lange getragen hast. Aber wir müssen auch deine Füße schützen.«

Linus kann das nicht verstehen, warum muss er das jetzt ändern? Für ihn sind die Sommerschuhe die richtigen Schuhe. Er zieht sie jeden Morgen an, wenn es noch dunkel ist. Oben zieht er seine Kleidung an, dann isst er zum Frühstück Nudeln unter dem Sofa. Dann putzt Maman ihm die Zähne vor dem Spiegel. Sie nimmt ihn dafür auf den Schoß und hält ihn im Arm. Im Flur zieht er seine Weste und die Sommerschuhe an. Dann fahren sie mit dem Fahrrad los. Immer in dieser Reihenfolge. Immer, so muss das sein.

Linus schleudert den Stiefel mit dem Fuß davon und kreischt.

Mami gähnt müde, schließt für einen Moment die Augen und sagt erschöpft: »Die Stiefel sind neu, weil du über den Sommer so gewachsen bist. Es ist ein ähnlicher Gummistiefel wie schon im letzten Herbst.«

Die Farbe stimmt für Linus, aber es sind trotzdem nicht die Richtigen. Es ist schwierig für ihn, sich auf die neuen Schuhe einzulassen. Oder darauf, dass es immer noch dunkel ist, wenn sie raus gehen. Oder dass die Erdbeeren so hart und nicht so süß sind wie im Sommer. Er kann den Wechsel zum Herbst nicht ertragen, es ist zu viel auf einmal. Wenigstens die Sommerschuhe will er behalten. Er kreischt noch eine ganze Weile.

Kannst du Linus verstehen?

Worum geht es in dieser Karte?

Wir zeigen die Überforderung, die das Aussetzen von Routinen oder Übergänge mit sich bringen.

Warum verhält sich Linus so?

Andere Schuhe bedeuten ein anderes Gefühl am Fuß, ein anderes Geräusch beim Laufen und insgesamt ein anderes Körpergefühl. Die Umstellung von Sommer auf Herbst ist ganz allgemein schwierig für Linus, da sich viele Dinge ändern: wie die Luft riecht, dass die Blätter an den Bäumen anders aussehen und dass die Sonne in den Augen blendet, wenn sie vormittags tief steht. Auch an die Dunkelheit am Morgen und früher am Abend muss er sich erst wieder gewöhnen. Wie im Kartentext beschrieben, haben Linus und seine Eltern eine Morgenroutine entwickelt, um gut in den Tag zu starten. Dass sich nun ein Teil dieser Routine ändern soll, ist für Linus sehr stressig.

Jahreszeitenwechsel oder Wetterbedingungen sind Veränderungen wie viele andere, allerdings auf einer Ebene, die von Menschen nicht kontrollierbar ist. Veränderungen im Großen wie im Kleinen bereiten autistischen Menschen Schwierigkeiten. Doch auch scheinbar kleine Übergänge wie das Wechseln des Stockwerkes können Panik oder Angst auslösen. Kontrollverlust ist dabei der größte Faktor; das Einstellen auf neue Umstände ist ein weiterer. Je besser Linus weiß, wie er sich in einer Situation verhalten muss oder was auf ihn zukommt, desto besser kann er sie bewältigen. Doch auch das kostet ihn meist schon viel Energie. Wenn dann eine Veränderung passiert, ist sein Nervensystem wieder alarmbereit und das bedeutet Stress.

Übergänge und Veränderungen passieren ganz unterschiedlich. Manchmal sind sie regelmäßig wie die Jahreszeiten oder Mahlzeiten, manchmal haben sie überraschenden Charakter wie eine plötzliche Baustelle auf dem Weg. Manche autistische Menschen können sich dann gut anpassen. Doch werden Routinen durch eine (spontane) Veränderung gestört, wird von geringer Kontextsensibilität gesprochen. Die veränderte Situation kann nicht direkt als neue Rahmenbedingung akzeptiert werden. Für Linus passt es also nicht zur bisherigen Morgenroutine, dass es regnet und er deswegen Gummistiefel tragen soll (1).

Wie können Bezugspersonen mit diesem Thema umgehen?

Viele Familien bereiten ihre autistischen Kinder wiederholt und mit individuellen, zeitlichen Abläufen auf bekannte Veränderungen vor. Für Linus gibt

es zum Beispiel eine Tafel mit Jahreszeiten-Symbolen, auf der die Pfeile zum Ende des Sommers Richtung Herbst-Symbol geschoben werden. So ist klar, dass dieser Übergang bald stattfindet. Um auf Regen vorzubereiten, kann der Wetterdienst beobachtet werden, um für den aktuellen Tag ein Regen-Symbol zu präsentieren. Wenn die Kinder älter werden und ein Gefühl für Zeit entwickeln, können sie Einblicke in den Jahres-Familienkalender bekommen. Auch Wochenpläne helfen, sich gut vorzubereiten. Trotzdem können die dazugehörigen Übergänge zu Überreizung führen. Bei kurzfristigen Veränderungen, Absagen oder Überraschungen ist es schwierig, die daraus entstehende Überreizung aufzufangen. Meltdowns oder Shutdowns sind als Reaktion nicht unüblich. Für diese Vorfälle können sich Bezugspersonen gedankliche oder reale Notfallkoffer erstellen. Darin steckt alles, was eine sehr schnelle Regulierung bietet: angemessene Ansprache des Kindes, Safe Food, Stim Toys, geruchliche Stimulation oder eine Dopamin-Quelle wie Mediennutzung.

Was wir nicht empfehlen, ist sogenanntes Konfrontationstraining. Vor allem autistische Erwachsene erzählen davon, dass sie als Kinder im therapeutischen Umfeld mit verschiedenen Situationen konfrontiert wurden, um sich daran zu gewöhnen. Tony Attwood, australischer Autismus-Experte, spricht davon, dass autistische Menschen einem höheren Risiko ausgesetzt sind, frühe Stressfaktoren zu erleben; dazu gehören unter anderem Angst oder das Gefühl, abgelehnt zu werden. In kritischen Entwicklungsphasen kann das sogar zu Veränderungen und Störungen im Gehirn führen (2). Wir glauben, dass das auch für solche Trainings gelten kann.

Bei aller Behutsamkeit bleiben immer auch Situationen, die wir Bezugspersonen weder vorbereiten noch auffangen können. Veränderungen gehören zum Alltag dazu und entgehen oft unserer Kontrolle. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst, wenn das einmal passiert.

Was wird außerdem gezeigt?

Juli trägt Noise Cancelling-Kopfhörer in den Ohren, weil Linus sehr laut ist, wenn er sich gegen Veränderungen wehrt. Er kreischt und schreit, meistens sehr lange, manchmal stundenlang. Seine Mamas wissen das und versuchen es auszuhalten, aber beide sind selbst sensibel gegenüber Geräuschen. Über die Jahre haben sie sich verschiedene Möglichkeiten zugelegt, um gut durch die Situationen zu kommen. So schützt Juli sich an diesem Morgen mit Kopfhörern vor der eigenen Überreizung und davor, als Reaktion laut oder

unfair zu werden. Gleichzeitig hat Linus' Familie das Privileg eines eigenen Hauses, in dem sie bei geschlossenen Türen und Fenstern warten und aushalten können, wenn Linus kreischt. Viele andere Familien haben das nicht und müssen ihre Kinder in der Lautstärke einschränken oder sich andere Lösungen suchen.

Der Flur, in den wir hier reinschauen dürfen, ist ein Flur wie in vielen anderen Familien. Es liegen Wachsstifte herum, die in den Wohnzimmerschrank zurück müssen. In der Ecke lehnen die Stöcke, die auf dem letzten Spaziergang zu den Besten gekürt wurden. Und die Geburtstagskrone gehört auf den Schrank im Kinderzimmer; niemand weiß, wie sie in den Flur gekommen ist. Es wird oft vergessen, dass auch autistische Kinder eben Kinder sind, die gerne spielen oder auch einmal unordentlich sind. Und dass auch aus den meisten ihrer Schuhe, egal ob Sommer-, Winter- oder Gummistiefel, regelmäßig Sand rieselt, wenn sie beim Heimkommen ausgezogen werden.

HILFSMITTEL, DIE: Materialien oder Werkzeuge, die als Unterstützung im Alltag helfen können. Optische Timer, Gehörschutz oder Stim Toys gehören in vielen Familien und Einrichtungen dazu. Sie geben Struktur oder schützen vor Überreizung.



Anna & Jasmin

sagen: Danke!

Bei diesem Buchprojekt haben uns verschiedene Personen mit ihrer Expertise unterstützt.

- ▶ Wir bedanken uns bei Jasmin Dickerson und Valo Christiansen für die fantastische Unterstützung beim diskriminierungssensiblen Lektorat.
- ▶ Danke an Heike Gerkrath und Constanze Fortnagel, die uns als fachliche Interviewpartnerinnen insbesondere zum Thema Spiel so wertvolle Impulse gegeben haben.
- ▶ Wir freuen uns sehr, dass wir auch in diesem Projekt Marian Mewes (und seine Kunst) als Bezugsperson von Momo im Kindergarten darstellen durften: Vielen Dank dafür!
- ▶ Danke für unsere großartige Community auf Instagram, die mit uns gemeinsam unsere Arbeit prägt. Danke für eure Wertschätzung, eure Weite und Gedanken.
- ▶ Ein ganz besonders großer Dank geht an Marsha Richarz, die Linus und Momo den Weg in die Buchwelt ermöglicht hat. Liebe Marsha, danke für dein Vertrauen in unsere Arbeit, für deine Expertise und unsere Zusammenarbeit, die auch weiter Teil von Momo und Linus sein wird.
- ▶ Zuletzt danken wir Monika Fuchs für ihr Vertrauen und dass sie Linus und Momo mit dem Kartenset ein neues Zuhause geschenkt hat.

Quellenverzeichnis

Abkürzungen

- MAV** Autismus verstehen e.V. (Hrsg.), Magazin »autismus verstehen«
- WELT** Manon Mannherz, Ismene Ditrich, Christa Koentges, Die Welt autistischer Frauen und Mädchen, Beltz Verlag, 2025, S. 117.
- 1001 IDEEN** Ellen Notbohm, Veronika Zysk, Georg Theunissen: 1001 Ideen für den Alltag mit autistischen Kindern und Jugendlichen, Lambertus Verlag, Freiburg 2020, S. 195.

Karte Essen

1. MAV, Ausgabe 01/2022 (Essen, was geht), S. 7f
2. www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/glossar/zeige/arfid/
3. Welt, S. 117.

Karte Gefühle

1. 1001 Ideen, S. 195.
2. MAV, Ausgabe 01/2024 (Autismus und Trauma), S. 5.
3. MAV, Ausgabe 01/2021 (Was du [nicht] siehst), S. 10.
4. MAV, Ausgabe 02/2023 (Mit allen Sinnen auf Empfang), S. 7, 9, 11.

Karte Routine

1. Georg Theunissen, Autismus und herausforderndes Verhalten, Lambertus Verlag, Freiburg, 2019, S. 65.
2. MAV, Ausgabe 01/2024 (Autismus und Trauma), S. 9.

Karte Geräusche

1. MAV, Ausgabe 01/2021 (Was du [nicht] siehst), S. 7.
2. ebd., S. 9.
3. Welt, S. 68.

Karte Exekutive Dysfunktion

1. MAV, Ausgabe 02/2022 ([Mehr als nur Worte.] Schwerpunkt Kommunikation), S.16ff.
2. 1001 Ideen, S. 224.
3. <https://autismus-kultur.de/asperger>

Karte Schlaf

1. MAV, Ausgabe 02/2023, (Mit allen Sinnen auf Empfang), S.33.
2. ebd., S. 35.

Karte Menschen

1. Bundesinstitut für Arzneimittel und Medikamente, ICD-11 als deutsche Entwurfsfassung: https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html

Karte Erschöpfung

1. Welt, S. 122ff.

Karte Spielen

1. 1001 Ideen, S. 38ff.
2. Interviews mit Constanze Fortnagel, Sprachtherapeutin in Mühlheim an der Ruhr, und Heike Gerkrath, Fachkraft für Kinder mit Förderbedarf in Holzwickede, im Juli 2025.
3. 1001 Ideen, S. 195.

IMPRESSUM

Dieses Heft ist Bestandteil der Publikation »Verstehst du mich? Ein Kartenset mit Alltagssituationen autistischer Kinder«

1. Auflage 2025 – ISBN 978-3-947066-96-4

© 2025 Verlag Monika Fuchs | Langer Hagen 25 | 31134 Hildesheim | mail@verlag-monikafuchs.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Covergestaltung und Illustrationen: Jasmin Sturm | Erlangen | Text: Anna Mendel | Denkendorf

Sensitivity Reading: Valo Christiansen & Jasmin Dickerson

Layout und Satz: Die Bücherfüxin | www.buecherfuexin.de | Hildesheim

www.verlag-monikafuchs.de | www.annamendel.de | www.farbflausen.de

Alle Teile dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen, Abdrucke, Bearbeitungen, Verfilmungen, Data Mining, KI-Training etc. sind nur mit Erlaubnis der Rechteinhaber gestattet. Anfragen richten Sie bitte an den Verlag.

Printed in Germany 2025 | WIRmachenDRUCK GmbH | Illerstraße 15 | 71522 Backnang



Anna Mendel

ist Autorin und Antidiskriminierungstrainerin. Mit ihrer Arbeit will sie aufklären, sensibilisieren und neue Sichtweisen inspirieren. Sie ist Mutter neurodivergenter Kinder und hat die Diagnose ADHS.

Jasmin Sturm

ist Illustratorin und Autorin und erschafft mit ihrem Label »Farbflausen« Kunst für alle Farben des Lebens. Sie ist Mutter neurodivergenter Kinder und selbst Autistin.