

Welche sensorische Besonderheiten können bei Autisten auftauchen?

Autistische Menschen berichten häufig von Besonderheiten in der sensorischen Wahrnehmung, dabei können sie sowohl über- als auch unterempfindlich auf Reize reagieren.

Reize die für nichtautistische Menschen neutral oder sogar angenehm sind, können für Autisten eine Qual sein.

Bei der sensorischen Empfindlichkeit gibt es Unterschiede zwischen den verschiedenen Menschen, aber auch innerhalb derselben Person. So kann es sein, dass ein Autist auf Schmerzen besonders empfindlich reagiert, dafür aber wenig Empfinden für Temperaturunterschiede hat.

Grundsätzlich gilt, dass nicht alle Autisten die gleichen Dinge als unangenehm oder angenehm empfinden. Jeder autistische Mensch hat ganz individuelle Vorlieben und Abneigungen.

Das Schmerzempfinden kann auch sehr schwach ausgeprägt sein, was dazu führen kann, dass Verletzungen nicht bemerkt werden.

Auch die eigenen, innerkörperlichen Reize werden besonders wahrgenommen. Viele Autisten haben große Schwierigkeiten ihre eigenen körperlichen Signale richtig zuzuordnen und zu benennen. Das ist auch wichtig für Ärzte zu wissen, da es dazu führen kann, dass ein Autist eine Frage wie „Wo tut es denn weh?“ oder „Wie stark tut es weh?“ nicht beantworten kann.

Andersartige Wahrnehmung beim Essen: Geruch und Geschmack werden sehr intensiv wahrgenommen. Dabei gibt es oft intensive Vorlieben und Abneigungen. Manche Lebensmittel werden wegen ihrer Konsistenz oder Farbe abgelehnt. Dabei kann der Ekel so stark ausgeprägt sein, dass er zu Übelkeit oder sogar Erbrechen führt. Es handelt sich also nicht einfach nur um Starrsinn, den man überwinden kann.

Die Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittel mögen von außen irrational und übertrieben scheinen. Sie sind jedoch für den jeweiligen Autisten sehr real und willentlich nicht beeinflussbar. Ein Lebensmittel zu essen, welches aus einem der oben genannten Gründe, abgelehnt wird kann fast unerträglich sein.

Taktile (Berührungs-) Empfindlichkeit: Viele Autist/innen sind taktil sehr empfindlich. Bestimmte Oberflächenbeschaffenheiten werden als unangenehm empfunden.

Bei Kleidung besteht oft sehr große Empfindlichkeit. Raue Stoffe (z.B. Jeans) werden fast nicht ausgehalten. Auch zu enge Kleidung ist oft schwer zu ertragen.

Viele autistische Menschen schneiden aus ihrer Kleidung die Zettel mit den Produktinformationen heraus, weil sie die Berührung auf der Haut nicht mögen. Sie bevorzugen oft weiche, locker sitzende Kleidung.

Auch die Temperaturwahrnehmung kann abweichen. Viele Autist/innen empfinden die Unterschiede zwischen den verschiedenen Jahreszeiten nur sehr schwach. Andere dagegen reagieren schon auf kleinste Temperaturschwankungen und ihnen ist schnell zu warm oder zu kalt.

Ein schwach ausgeprägtes Empfinden für Temperaturen kann dazu führen, dass sich ein/e Autist/in im Winter zu warm und im Sommer zu kalt anzieht, wobei der autistische Mensch dies selbst nicht

problematisch empfindet.

Den Temperaturen angemessene Kleidung zu tragen kann auch noch aus den oben genannten, taktilen Empfindlichkeiten ein Problem sein. Es kann vorkommen, dass ein/ Autist/in durchaus merkt, dass ihr eigentlich zu kalt oder warm ist, sich aber trotzdem nicht anders anzieht, weil sie dann die sensorisch „falsche“ Kleidung tragen müsste.

Gerüche: die meisten Autist/innen haben eine starke Abneigung gegen parfümierte Produkte. Stark parfümierte Pflegeprodukte können Übelkeit und Kopfschmerzen auslösen. Häufig wird auf parfümierte Menschen sehr heftig negativ reagiert. Das gilt auch bei Zigarettenrauch oder Körpergerüchen.

Bei der Körperpflege kann es wegen der Überempfindlichkeit zu Problemen kommen: manchmal kann nicht geduscht werden, weil der Wasserstrahl auf der Haut als unangenehm wahrgenommen wird.

Bestimmte Pflegeprodukte können wegen Geruch oder Konsistenz nicht benutzt werden. Beispielsweise mögen sich viele Autist/innen nicht eincremen, weil ein klebriges Gefühl auf der Haut zurückbleibt.



Was für andere gut riecht, kann bei Autisten Ekel auslösen

Visuelle Empfindlichkeiten kommen bei autistischen Menschen auch sehr oft vor. Im Sommer kann das grelle Sonnenlicht als fast unerträglich empfunden werden. Unruhige Muster, z.B. auf Tapeten, schrille Farben, und flackernde Lichter können sehr schwer auszuhalten sein.

Dies ist auch für den Arbeitsplatz wichtig, denn dort kann eine flackernde Neonröhre die Konzentration auf die Arbeit erschweren bis unmöglich machen.

Was kann getan werden um mit den sensorischen Besonderheiten gut umzugehen?

Wichtig ist zu wissen, dass diese Überempfindlichkeiten nicht durch Gewöhnung oder „sich Zusammenreißen“ vermindert werden können.

Es funktioniert also nicht, eine/n Autist/in einem Reiz einfach nur lange genug auszusetzen, damit er damit besser umgehen kann. Im Gegenteil wird er/sie dadurch einfach nur seine Kräfte aufbrauchen und weniger Energien für sein/ihr Leben haben.



Autismus Survival Kit: Sonnenbrille, Handschmeichler, Musik, Duft, Kapuzenpullover

Regelmäßigkeit kann bis zu einem gewissen Grad den Umgang mit unangenehmen Reizen einfacher machen, wenn sie nicht mehr neu sind.

Fährt ein autistischer Mensch regelmäßig die gleiche Strecke mit dem Bus, so kann er sich auf die einprasselnden Reize einstellen und vorbereiten, was den Umgang mit ihnen etwas einfacher macht.

Es gibt ein paar Möglichkeiten Reize zu vermindern: Man kann eine Sonnenbrille tragen, durchaus auch drinnen, z.B. in einem Supermarkt, um die visuellen Reize zu vermindern. Langärmelige, weiße Oberteile mit Kapuzen können vor Reizen schützen und Hörschutz vor Lärm.

Weiter kann man versuchen positive Gegenreize einzusetzen, wie zum Beispiel ein als angenehm empfundener Geruch (ein ätherisches Öl, ein Säckchen mit angenehm duftenden Kräutern), oder Musik/Geräusche über einen Mp3-Player zu spielen.

Grundsätzlich ist es hilfreich für jede/n Autist/in, ein gutes Gefühl dafür zu bekommen, welche Reize ihm gut tun und welche ihm schaden. Auch ist es gut herauszufinden, welche Warnzeichen es gibt, die einem durch Reizüberflutung ausgelösten Zusammenbruch vorhergehen. So kann ein autistischer Mensch rechtzeitig Gegenmaßnahmen einleiten, oder sich auch der auslösenden Situation entziehen.