Reizverarbeitung bei Autismus

EINEN UMGANG FINDEN

Verstehen · ernst nehmen · entlasten ·

selbstbestimmt gestalten

Sigrid Andersen | autismusinfo.com

WER BIN ICH?



- **Fachliche Perspektive:** Pädagogin, Dozentin und Psychologiestudentin mit Schwerpunkt Neuropsychologie und klinische Psychologie
- **Persönliche Perspektive:** Selbst Autistin, Diagnose erst im späten Erwachsenenalter
- **Zentrale Erfahrung:** Was für andere alltäglich und unproblematisch ist, kann für autistische Menschen überwältigend oder schmerzhaft sein.
- **Herausforderung:** Sensorische Belastungen sind von aussen oft nicht nachvollziehbar und werden deshalb häufig unterschätzt.
- **Fokus des Vortrags:** Sensorische Wahrnehmung verstehen, Belastungen ernst nehmen und einen hilfreichen Umgang damit finden.

WAHRNEHMUNG ERNST NEHMEN

Eine Frage zum Einstieg

«Haben Sie schon einmal versucht, sich an eine heisse Herdplatte zu gewöhnen?»

- wäre wirklich praktisch, wenn man sich einfach dran gewöhnen könnte und sich dann nie wieder verbrennt
- Körper teilt uns ziemlich unmissverständlich mit, dass diese Hitze schmerzhaft ist
- absurd, zu versuchen, sich an etwas zu gewöhnen, was schmerzhaft und schädlich ist
- trotzdem ist es genau das, was viele autistische Menschen im Alltag immer wieder zu hören bekommen

ALLTAG & INVALIDATION

Was autistische Menschen oft hören

«Du musst dich daran gewöhnen.»

«So laut ist es doch gar nicht.»

«Jetzt stell dich nicht so an.»

«Alle anderen halten das auch aus.»

Wahrnehmung kann überwältigend, äusserst unangenehm, sogar schmerzhaft sein.

Der gleiche Reiz – eine andere Erfahrung

Geräusche

Was andere kaum bemerken, kann überwältigend, schmerzhaft sein und Konzentration unmöglich machen.

Berührung

Ein Etikett kann sich wie ständiges Kratzen auf der Haut anfühlen.

Gerüche

Können Übelkeit oder Kopfschmerzen auslösen.

Viele Reize gleichzeitig

In vielen Bereichen prasseln Licht, Stimmen, Gerüche und Bewegung auf uns ein.

ORIENTIERUNG

Drei Fragen für heute

Verstehen

Warum werden Reize anders erlebt und lassen sich teils schwer ausblenden?

Ernst nehmen

Was können anhaltende Überreizung und abgesprochene Wahrnehmung bewirken?

Einen Umgang finden

Wie lassen sich Umwelt, Selbstfürsorge und Unterstützung gestalten?

LEITGEDANKE

Nicht mehr aushalten – sondern Anpassungen

Ziel ist nicht, möglichst viele Reize auszuhalten.

Ziel sind Bedingungen, unter denen weniger unnötig ausgehalten werden muss.

Unser Nervensystem verarbeitet ständig Informationen

Aussenwelt

Hören · Sehen · Riechen · Schmecken · Berührung

Verarbeitung

Gewichten · Bedeutsames erkennen · Aufmerksamkeit lenken

KÖRPERSINNE

Sensorik ist mehr als Hören und Sehen

Interozeption

Innere Signale: Durst, Hunger, Müdigkeit, Herzschlag, Schmerz.

Propriozeption

Körperlage, Kraftdosierung und Bewegung.

Vestibuläre Wahrnehmung

Gleichgewicht, Lage und Bewegungsorientierung.

GRUNDLAGEN

Was «Reizfilterschwäche» beschreibt

Bei neuronormativen Menschen

- werden Reize automatisch gewichtet
- Hintergrundgeräusche verlieren im Gespräch an Bedeutung

Autistische Menschen

- viele Reize bleiben präsent
- unwichtige Informationen müssen teils bewusst aussortiert werden
- kostet Energie

«Reizfilterschwäche» ist eine anschauliche Vereinfachung – sensorische Gewichtung ist komplex.

SENSORISCHE PROFILE

Nicht nur «mehr» – sondern manchmal intensiver

Hypersensibilität

- Reize werden aussergewöhnlich intensiv oder schmerzhaft erlebt.
- 90 % der autistischen Menschen hypersensibel.
- Schmerzhafte sensorische Wahrnehmung gut belegt durch EEG, fMRT, Hautleitmessungen

Hyposensibilität

- Reize werden schwächer bemerkt
- mehr Intensität kann nötig sein
- Verletzungen, Hunger, Durst oft nicht bemerkt
- Gründliche Untersuchungen, Timer sinnvoll

Sensorisches Suchen

Angenehme oder regulierende Reize werden gezielt aufgesucht (schaukeln, wippen, Stimming)

Gleichzeitig möglich

Ein Mensch kann alle drei Muster zeigen, kann auch von Tag zu Tag unterschiedlich sein.

BEDEUTUNG IM ALLTAG

Folgen reichen weit über Unbehagen hinaus

Konzentration

Zusätzliche sensorische Verarbeitung braucht viel Energie.

Selbstregulation

Belastung und Erholung stehen in enger Wechselwirkung.

Sicherheit

Unvorhersehbare Reize können Stress und Alarmbereitschaft verstärken.

Teilhabe

Ein und dieselbe Person kann je nach Umgebung sehr unterschiedlich handlungsfähig sein.

HABITUATION

Warum «Gewöhn dich daran» oft nicht hilft

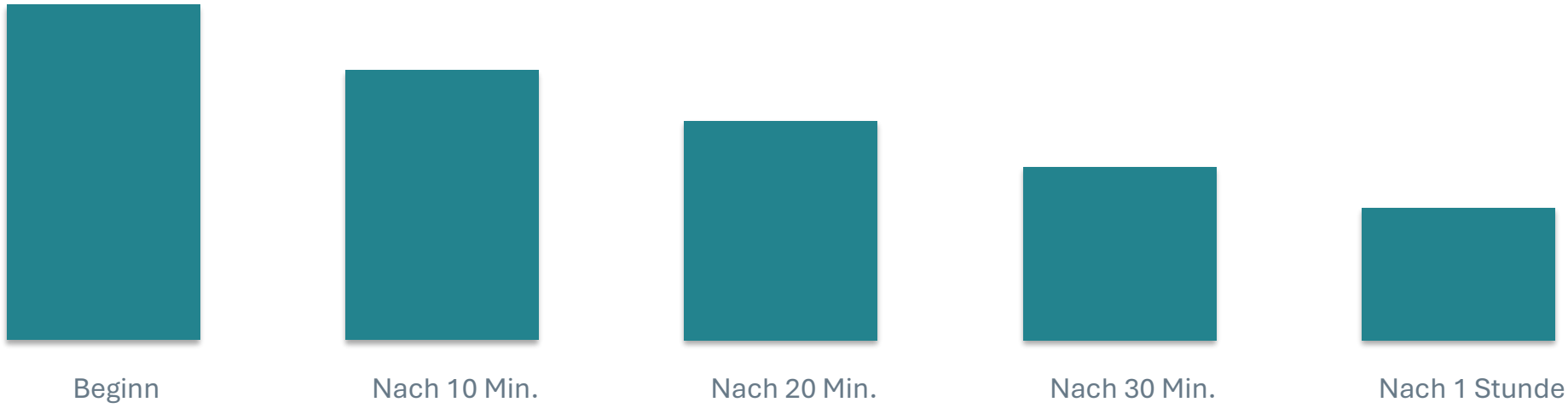
Wiederholung/Exposition führt nicht automatisch zu Gewöhnung.

Entscheidend sind Reizart, Intensität, Kontext und individuelle Belastung des Nervensystems.

HABITUATION & SENSIBILISIERUNG

Habituation: Wenn eine Reaktion abnimmt

Beispiel: Verkehrsgeräusche vor der Wohnung



Die Reaktion auf denselben Reiz kann bei Wiederholung abnehmen, aber es braucht bestimmte Bedingungen!

HABITUATION & SENSIBILISIERUNG

Wann Gewöhnung erschwert sein kann

Hohe Reizintensität

Schmerz, Übelkeit oder überfordernde Reize erschweren Gewöhnung massiv.

Mehrfachbelastung

- Andere Reize und gleichzeitige Anforderungen erhöhen die Gesamtbelastung.
- Habituation funktioniert nur, wenn Gewöhnung nicht durch anderen schmerzhaften Reiz unterbrochen.

Unvorhersehbarkeit

Plötzliche oder unkontrollierbare Reize können stärkeren Stress auslösen.

Fehlende Erholung

Wenn Belastungen sich häufen, bleibt wenig Raum zur Regulation.

NEUROBIOLOGIE · VEREINFACHTES MODELL

Nervensystem als Verkehrsnetz

GAS

Erregende Signale
(Neurotransmitter)

BREMSE

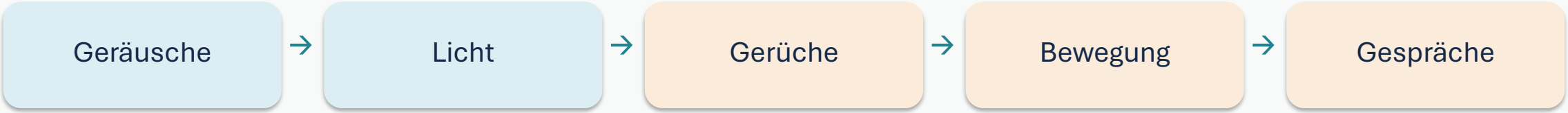
Hemmende Signale
(Neurotransmitter)

VERKEHR/STAU

Gleichzeitige/überlastete
Reizverarbeitung

Die Forschung konnte unter anderem Unterschiede in erregenden und hemmenden Prozessen nachweisen.

Wenn neue Reize hinzukommen, bevor alte abklingen



Reizfilterschwäche, intensivere Reize → Überlastung

GEGENÜBERSTELLUNG
Habituation und Sensibilisierung

HABITUATION

Reaktion wird bei gut auszuhaltender Belastung und Wiederholung geringer.

SENSIBILISIERUNG

Reaktion wird bei fortgesetzter Überlastung stärker.

Ein Geräusch kann morgens erträglich und nach einem belastenden Tag unerträglich sein.

DIE GESAMTBELASTUNG ZÄHLT

Warum gestern möglich war, was heute nicht geht

- Wie hoch war die sensorische Belastung insgesamt?
- Wie viele unterschiedliche Reize mussten verarbeitet werden?
- Gab es ausreichend Erholungsphasen?
- Was kam dazu: Schlaf, Schmerzen, Hormone, Emotionen, soziale Anforderungen?

GRENZEN RESPEKTIEREN

Konfrontation ist nicht automatisch hilfreich

- Über das individuelle Belastungslimit hinaus kann Konfrontation kontraproduktiv sein.
- Nervensystem reagiert noch sensibler.
- Freiwilligkeit, rechtzeitiges Stressempfinden, individuelle Belastung entscheidend.

ALLTAG

Viele Reize lassen sich nicht einfach vermeiden

Schule

Geräusche · Licht · Bewegung · Gerüche · viele Menschen

Büro

Surren · Beleuchtung · Gespräche · technische Geräusche

Unterwegs

ÖV · Einkauf · unvorhersehbare Geräusche und Berührungen

Medizin

Wartezimmer · Gerüche · Licht · unangekündigte Berührungen

MÖGLICHE FOLGEN

Wenn sensorischer Stress dauerhaft anhält

Körperlich

Erschöpfung, Schlafprobleme, Anspannung, Kopfschmerzen

Kognitiv

Konzentrationsprobleme, verminderte Verarbeitungsressourcen

Psychisch

Angst, depressive Symptome, zunehmende Belastung, Burnout

Sozial

Rückzug, Vermeidung, Einschränkung von Teilhabe

LANGFRISTIGES ÜBERSCHREITEN DER EIGENEN GRENZEN

Masking: Belastung wird unsichtbar

Aussen sichtbar

- Lächeln
- Gespräche führen
- Arbeit erledigen

Nicht sichtbar

- Schmerzhafte Reize
- Enorme Anstrengung
- Nähe zur Belastungsgrenze
- Verdrängung

Masking reduziert die Sichtbarkeit – nicht die sensorische Belastung.

LANGFRISTIGE ÜBERLASTUNG

Autistisches Burnout

- Tiefgreifende, länger anhaltende Erschöpfung
- Vorübergehend geringere Verfügbarkeit bisheriger Fähigkeiten
- Teilweise stark verminderte Reiztoleranz
- Wiederholte Diskrepanz zwischen Anforderungen und Ressourcen

Forschungsbezug: Raymaker et al. (2020), «Defining Autistic Burnout».

INVALIDATION

Was passiert, wenn Wahrnehmung abgesprochen wird?

- «Das ist doch gar nicht laut»
- «Stell dich nicht so an»
- «Du musst lernen, es auszuhalten»
- Aus einer Belastung wird zusätzlich das Gefühl: meine Wahrnehmung ist falsch!

VOM ÄUSSEREN URTEIL ZUM SELBSTZWEIFEL

Invalidation beginnt oft früh

«Ich muss es aushalten.»

«Ich bin wohl zu empfindlich.»

«Mit mir stimmt etwas nicht.»

«Ich darf meinem eigenen Körper nicht vertrauen.»

ERNST NEHMEN

Sensorisches Trauma & Invalidation

Sensorisch überwältigende Erfahrungen

Reize können als extrem schmerzhaft oder bedrohlich erlebt werden.

Wiederholtes Absprechen

Gefühle, Grenzen und Wahrnehmungen werden zurückgewiesen.

Mögliche langfristige Folgen

Selbstkritik, verstärktes Masking, Schwierigkeiten mit eigenen Grenzen, Verdrängen der Belastung.

Wichtige Einordnung

Nicht jede Überreizung ist traumatisch; aber dauerhafte sensorische Überlastung und Invalidation kann zu posttraumatischen Belastungsstörungen führen.

PERSPEKTIVENWECHSEL

Die zentrale Frage verändert sich

NICHT

«Wie lernt dieser Mensch, mehr auszuhalten?»

SONDERN

«Wie gestalten wir die Bedingungen passender, sodass mehr möglich wird?»

BEWUSST MACHEN

Gut auf unser Nervensystem achten

- Nervensystem möchte uns mit Sensibilität schützen vor etwas, das uns langfristig ansonsten schadet.
- Wir dürfen sehr sanft und mitfühlend mit uns selbst umgehen, unsere Wahrnehmung ernst nehmen.
- Wir müssen nicht mehr aushalten. Manchmal ist sinnvollste Massnahme die, einen belastenden Reiz zu entfernen.

PRAXIS

Einen Umgang finden beginnt beim Verstehen

- Eigenes sensorisches Erleben kennenlernen: Welche Reize erschöpfen mich?
- Warum bin ich erschöpft, kann kaum sprechen oder habe Kopfschmerzen?
- Was hat das ausgelöst?

PRAXIS

Das persönliche sensorische Profil

Auslöser erkennen

Geräusche, Licht, Gerüche, Berührung, Geschmack und körperliche Belastungen

Persönliches sensorisches Profil

Belastende Reize erkennen

Regulierende Reize entdecken

Rhythmus, Bewegung, Texturen, Gewicht, Ruhe

Fragebogen zur Erstellung

Für sensorisches Profil bei ASS und ADHS, als diagnostisch relevant verifiziert

Fragebogen kostenlos auf autismusinfo.com

KONKRETE ANPASSUNGEN

Hilfreiche Umgebung

Hören

Noise Cancelling · Gehörschutz · ruhige Arbeitsplätze · schliessbare Türen

Sehen

Indirektes Licht · Dimmen · Sonnenbrille · Wahl des Sitzplatzes

Planung

Termine ausserhalb von Stosszeiten · Ruheinseln · Pausen

Medizin

Wartezeit vermeiden · Abläufe ankündigen · ruhiger Untersuchungsraum

KONKRETE ANPASSUNGEN

Hilfreiche Umgebung

Keine Sonderbehandlung

Eine Anpassung der Umgebung ist keine Sonderbehandlung!

Teilhabe

Sensorische Anpassung ermöglicht überhaupt erst Teilhabe

Vorbeugung

Solche Bedingungen sind nötig, um kurz- oder langfristigen gesundheitlichen Einschränkungen vorzubeugen

SELBSTFÜRSORGE

Bewusst werden: Ich DARF mir das erlauben!

- Hilfsmittel nutzen – auch wenn sie für andere ungewohnt aussehen
- Sonnenbrille oder Gehörschutz auch drinnen tragen
- Sensorische Auszeiten bewusst einplanen
- Stimming sichtbar zulassen und eigene Grenzen ernst nehmen

STIMMING & FIDGET TOYS

Stimming: ein Werkzeug für Selbstregulation

Bewegung

Wippen · Schaukeln · auf und ab gehen

Hände & Gegenstände

Kneten · Ringe · Fidget Toys · drehbare Elemente

Akustisch & oral

Summen · rhythmische Reize · geeignete Kaugegenstände

Funktion

Beruhigen · fokussieren · angenehme Reize erzeugen · Belastendes überlagern

INDIVIDUELL ENTSCHEIDEN

Es gibt keine universelle sensorische Lösung

- Was eine Person beruhigt, kann eine andere überlasten.
- Gewichtsdecken und Tiefendruck nur individuell passend und freiwillig.
- Keine Berührungen oder Atemübungen aufzwingen.
- Personen müssen sich jederzeit selbstständig befreien können.

ALLTAGSGESTALTUNG

Selbstfürsorge ist Teil der Gesundheitsvorsorge

Frühzeitig regulieren

Pausen vor der vollständigen Erschöpfung einplanen.

Grenzen ernst nehmen

Nicht jede gesellschaftliche Erwartung muss erfüllt werden.

Energie einteilen

Erholung um anstrengende Termine herum ermöglichen.

Anpassungen einfordern

In Schule, Beruf und Institutionen über angemessene Vorkehrungen sprechen (UNO-BRK).

TEILHABE

Die UNO-BRK: Barrieren abbauen

- Menschen mit Behinderungen haben Anspruch auf diskriminierungsfreie Teilhabe.
- Angemessene Vorkehrungen können individuelle Barrieren verringern.
- Sensorische Hindernisse sollten bei Barrierefreiheit mitgedacht werden.
- Welche konkrete Pflicht besteht, hängt vom jeweiligen Kontext ab.

UMFELD & FACHPERSONEN

Verantwortung liegt nicht nur bei Betroffenen

Familien

Wahrnehmungen anerkennen · Bedürfnisse gemeinsam klären

Schulen

Rückzug ermöglichen · Lernen sensorisch zugänglich gestalten

Arbeitswelt

Reizärmere Arbeitsbedingungen · flexible Abläufe

Gesundheitswesen

Ankündigen · erklären · Warte- und Untersuchungssituation anpassen

AUFKLÄRUNG

Was das Umfeld wissen sollte

- Belastende Reize sind durch Wiederholung nicht leichter zu ertragen, im Gegenteil.
- Rückzug, Stimming und Reizreduktion können sinnvolle Regulation sein.
- Reizreduktion bedeutet Gesundheitsvorsorge.
- Kopfhörer, Sonnenbrillen und Fidgets können wichtige Hilfsmittel sein.

KOMMUNIKATION

Sätze, die Missverständnisse reduzieren

Geräusche

«In einem ruhigeren Raum kann ich mich besser konzentrieren.»

Erholung

«Nach Veranstaltungen braucht mein Nervensystem eine Ruhephase.»

Berührung

«Bitte kündigen Sie bei der Untersuchung Berührungen an.»

HALTUNG FACHPERSONEN

Weniger bewerten. Mehr fragen.

«Was ist für dich hilfreich oder belastend?»

Aber: Niemand sollte seine Diagnose offenlegen müssen, um grundlegende Bedürfnisse ernst genommen zu sehen.

Auch Angehörige und Fachpersonen können entlasten.

SCHLUSSGEDANKE

Mit dem eigenen Nervensystem – nicht dagegen

- Es geht nicht darum, immer mehr Reize auszuhalten.
- Sondern die eigene Wahrnehmung kennenzulernen, ihr zu vertrauen und passende Bedingungen zu schaffen.
- Mehr Mitgefühl mit uns selbst und unserem Nervensystem.
- Umgebungen, in denen Menschen ihre Grenzen wahr- und ernstnehmen dürfen.

REIZVERARBEITUNG BEI AUTISMUS

Vielen Dank

Sigrid Andersen

autismusinfo.com

Positiver Umgang entsteht durch Verstehen, Selbstfürsorge und gemeinsame Verantwortung.

Damit wir nicht gegen unser Nervensystem arbeiten, sondern mit ihm!

Quellen & wissenschaftliche Einordnung

1. Sensorische Wahrnehmung und neurologische Mechanismen
Robertson, C. E., & Baron-Cohen, S. (2017). Sensory perception in autism. Nature Reviews Neuroscience, 18, 671–684 https://doi.org/10.1038/nrn.2017.112
2. Habituation und sensorische Sensibilisierung
Tarantino, V., et al. (2026). Reduced Habituation: A Key to Understanding Sensory Sensitivity in Autism. Journal of Autism and Developmental Disorders https://doi.org/10.1007/s10803-026-07241-3
3. Unterschiedliche sensorische Profile
Kostenloser Fragebogen zum Download https://autismusinfo.com/wp-content/uploads/2026/03/Fragebogen-sensorische-Sensibilitaet-nach-Sinneseindruecken-verifiziert.pdf
4. Autistisches Burnout und langfristige Überlastung
Raymaker, D. M., et al. (2020). Defining Autistic Burnout. Autism in Adulthood, 2(2), 132–143. https://doi.org/10.1089/aut.2019.0079
5. Sensorisches Trauma und Invalidation
Attwood, T. (2026). Sensory Trauma and Invalidation Trauma. Fachpräsentation Fachtag Neurodiversität und Trauma, Schweiz, 12. September 2026.
6. Sensorische Anpassungen der Umgebung
Williams, K. L., et al. (2024). Use of sensory adaptive environments with autistic children: A scoping review. Research in Autism Spectrum Disorders, 114, 102362 https://doi.org/10.1016/j.rasd.2024.102362