



## «Autismus in Beratungssettings»

### **Begriffsdefinitionen Autismus**

Früher wurden verschiedene Begriffe für Autismus benutzt, so zum Beispiel Kanner-Syndrom, frühkindlicher Autismus, atypischer Autismus, high-functional autism / hochfunktionaler Autismus oder Asperger-Syndrom. Mit dem DSM-5 und dem ICD-11 wurde jedoch alle Begriffe unter «autism spectrum disorder» oder **Autismus-Spektrum-Störung (ASS)** zusammengefasst. Dies deshalb, weil sich die einzelnen Typen nie klar voneinander unterscheiden liessen. Im ICD-11 findet man die Autismus-Spektrum-Störung neu unter den neurologischen Entwicklungsstörungen. Wichtig sind auch die Begriffe «**neurotypisch**» und «**neurodivers / neurodivergent**». «Neuro» bezieht sich auf Gehirn. Mit «neurotypisch» wäre also ein «normales, typisches» Gehirn gemeint. Mit «neurodivers / neurodivergent» meint man Gehirne, die anders als die «normalen» Gehirne aufgebaut sind. In den Bereich der Neurodiversität fallen auch Menschen mit ADHS, HSP, etc.

### **Ursachen von Autismus**

„Die Ursachen von Autismus-Spektrum-Störungen sind bis heute nicht vollständig geklärt. Bei der Entstehung spielen mit Sicherheit mehrere Faktoren eine Rolle. Genetische Einflüsse und biologische Abläufe vor, während und nach der Geburt können die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen und die Autismus-Spektrum-Störung auslösen. Eine Autismus-Spektrum-Störung entsteht nicht durch Erziehungsfehler oder familiäre Konflikte.“ Von [www.autismus.ch](http://www.autismus.ch), Homepage von autismus schweiz

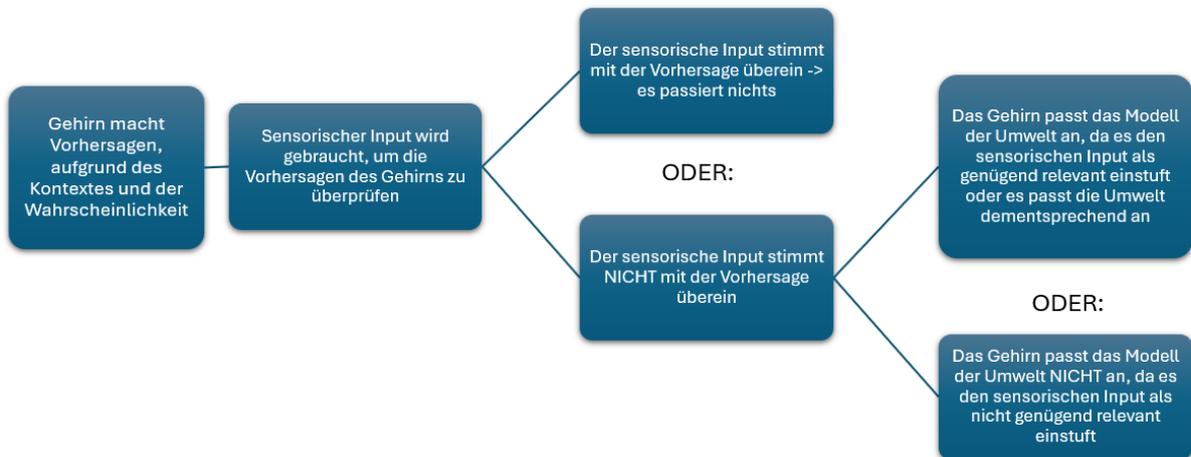
### **Diagnosekriterien**

Autismus ist eine «qualitative Beeinträchtigungen in sozialen Interaktionen und Kommunikation und ein eingeschränktes, stereotypes, sich wiederholendes Repertoire von Interessen und Verhaltensweisen.» (Dziobek, Stoll 2019)

### **Kontextsensitivität, HIPPEA und Stresserleben**

Schon länger war bekannt, dass Menschen mit Autismus den Kontext weniger beachten als neurotypische Menschen, da sie idR eher detailorientiert sind. Dadurch entsteht die Schwierigkeit, Zusammenhänge zu erkennen, was eine falsche Deutung von Situationen begünstigt. (Daher macht es auch kaum Sinn, Gesichtsausdrücke lesen zu lernen – ein Gesichtsausdruck kann nur mit der Beachtung des Kontextes korrekt gedeutet werden.) Peter Vermeulen hat in seinem Buch «Autismus und das prädikative Gehirn» das Konzept der Kontextblindheit weiterentwickelt, und es nun das «prädikative Gehirn» genannt. Laut Vermeulen verläuft die Informationsverarbeitung unterschiedlich bei Menschen ohne und mit Autismus:

## Neurotypischer Mensch



## Mensch mit Autismus



Ein Mensch mit Autismus ist also aufgrund von HIPPEA («high inflexible precision of prediction errors in autism») permanent von einer Reizüberflutung bedroht:



## Welche Herausforderungen stellen sich Autisten in unserer neurotypischen Welt?

### «Bereich Kontakt

- Gestaltung von Blickkontakt
- Erkennen und Einsatz nonverbaler Verhaltensweisen
- Beziehungsaufnahme zu Gleichaltrigen
- Spontanes Teilen von Freude, Interesse oder Tätigkeiten mit anderen

(Unterstützung durch Comic Strip Conversations, Social Stories, Alternative Boards, Wenn-Dann-Pläne oder soziale Fotogeschichten)

### Bereich Kommunikation

- Verzögerte und ausbleibende Sprachentwicklung, oder sehr detaillierte, übergenaue Sprache
- Sprachlicher Kontakt zum gegenseitigen Kommunikationsaustausch mit anderen Personen
- Stereotyper und repetitiver Gebrauch der Sprache
- Fehlen von entwicklungsgemässen Rollen- und Imitationsspielen

(Unterstützung durch Marte Meo, Rollenspiele, Einüben von Abläufen)

### Bereich Handlung Interessen

- Interessen können in Inhalt und Intensität ungewöhnlich sein
- Festhalten an Gewohntem oder Ritualen



## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- *Stereotype und repetitive Manierismen zeigen sich z.B. in schnellen Bewegungen von Fingern oder Händen oder im Schaukeln des Körpers*
- *Ständige Beschäftigung mit Teilen und Objekten*

Folgende Bereiche können insbesondere beeinträchtigt sein:

- *Handlungsplanung (Unterstützung unter anderem durch TEACCH)*
- *Impulskontrolle*
- *Ursache-Wirkungszusammenhänge erkennen*
- *Schwierigkeiten im Bereich Verhaltens- und Problemlösestrategien*

### *Bereich Wahrnehmung / Stress*

- *Probleme in der Selbstregulation bewirkt erhöhte körperliche Anspannung*
- *Schwierigkeiten bei Lösungsfindung*
- *Ständiges Grübeln*
- *Probleme bei der Wahrnehmung sensorischer Reize»*

(Unterstützung durch sensorische Materialien (Schaukel, Noppenball, Massage, ...))

(Teriete 2020)

### **Welche Stärken haben autistische Menschen?**

- Verhalten sich wenig manipulativ ihren Mitmenschen gegenüber
- Haben wenig Vorurteile
- Authentisch und fair
- Lernen gerne
- Sind kreativ
- Wägen Alternativen vorsichtig ab
- Logisches Denken
- Blick fürs Detail





## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

### **Wie verhalte ich mich nun als Beraterin, wenn ich jemanden mit einer ASS gegenüber habe, oder wenn ich vermute, dass mein Gegenüber davon betroffen sein könnte?**

«Die von autistischen Personen erwarteten Anpassungen übersteigen häufig die Ressourcen der Betroffenen und führen zu massiver Stressbelastung.» (Dziobek, Stoll 2019)

«Bis heute gelten ASS als nicht heilbar, weswegen die zentralen Ziele von psychotherapeutischen Bemühungen eine Erweiterung des Verhaltensrepertoires und die Akzeptanz der eigenen Grenzen sind.» (Dziobek, Stoll 2019)

- Klient braucht klare Strukturen
- Klient braucht klare, unzweideutige Sprache
- Klient braucht direktives, didaktisches Vorgehen
- Klient braucht Vorhersehbarkeit
- Die Beraterin soll nichts voraussetzen oder annehmen, sondern alles erklären bzw. explizit aussprechen
- Klient oft visuell veranlagt: wichtigste Punkte schriftlich festhalten
- Klient braucht viel Ermutigung!

Folgende Punkte bitte beachten:

- Sozio-emotionale Beeinträchtigungen: ein Mensch mit ASS verhält sich nicht immer den Normen unserer Gesellschaft entsprechend
- Geringe Toleranz gegenüber Veränderungen (ev. immer gleicher Beratungszeitpunkt, keine Veränderungen im Beratungszimmer)
- Schwierigkeiten, Alternativen zu entwickeln (rigide Denkmuster)
- Mühe, theoretisches Wissen in Praxis zu übertragen
- Mühe im Erkennen und Benennen von Gefühlen
- Grelle Lichtquellen, störende Geräuschquellen, intensive Gerüche
- Körperkontakt, neue Frisur oder Haarfarbe der Beraterin
- Blickkontakt
- Monologe des Klienten resp. geringe Wechselseitigkeit



**AKADEMIE**  
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

## **Literaturempfehlungen:**

[www.autismus.ch](http://www.autismus.ch): Homepage von Autismus Schweiz. Reichhaltig, sehr viele Informationen, breit abgestützt.

Für die Arbeit mit Erwachsenen:

Isabel Dziobek, Sandra Stoll: Hochfunktionaler Autismus bei Erwachsenen. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Manual

Eva Daniels: Geliebter Fremder. Wie Frauen ihren Asperger-Mann lieben und verstehen

Katrin Bentley: Allein zu zweit. Mein Mann, das Aspergersyndrom und ich (Erfahrungsbericht)

Constanze Schwärzer-Dutta: Liebe mit Köpfchen. Tipps einer Autist\*in für neurodiverse Beziehungen. (Schwärzer-Dutta ist Psychotherapeutin und fand erst als erwachsene Person heraus, dass sie von ASS betroffen ist. Sie beschreibt in diesem Buch konkret und mit vielen Tipps, wie neurodiverse Beziehungen erfolgreich geführt werden können.)

Für die Arbeit mit Familien / Kindern:

Tony Attwood: Das Asperger-Syndrom

Bo Hejlskov Elvén: Herausforderndes Verhalten vermeiden. Menschen mit Autismus und psychischen oder geistigen Einschränkungen positives Verhalten ermöglichen

Ellen Notbohm / Veronica Zysk: 1001 Ideen für den Alltag mit autistischen Kindern und Jugendlichen

Die Geschichte des Autismus:

Steve Silberman: Geniale Störung

Zur Funktionsweise des autistischen Gehirns:

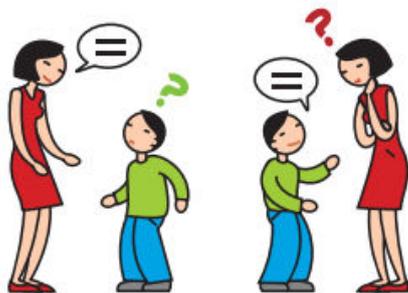
Peter Vermeulen: Autismus und das prädikative Gehirn

Erklärung von Autismus aus der Innensicht:

Maria Zimmermann: Anders nicht falsch



## So können sich Autismus-Spektrum-Störungen im Alltag zeigen.



Schwierigkeiten, Andere zu verstehen und sich verständlich zu machen



Wörter, Sätze oder Fragen sofort oder auch verspätet wiederholen (in der Fachsprache «Echolalie»)



Teilnahmslos wirken, obwohl eventuell zugehört wird



In für das Umfeld unpassenden Momenten lachen



Blickkontakt vermeiden (um z.B. die Konzentration aufs Hören zu fokussieren oder weil viele andere Details wahrgenommen werden)



Sehr lange über das Spezialinteresse reden und nicht merken, wann es genug ist



Benützen der Hand eines Erwachsenen, um eine Tätigkeit auszuführen



Schwierigkeiten, soziale Regeln und ungeschriebene Gesetze zu verstehen



Phantasiespiele nicht möglich oder schwierig



Nicht wissen, wie man an Spielen mit anderen Kindern teilnehmen kann



Unerwartete und unangekündigte Planänderungen können eine grosse Belastung sein



Spezielle, oft repetitive Bewegungen können helfen, Stress abzubauen



Gegenstände können faszinieren und anders als erwartet gebraucht werden



Übersensibilitäten auf Geräusche, Gerüche, Licht etc. können sehr belastend sein und Stress auslösen

Bei einer Person mit Autismus können sich mehrere dieser Eigenschaften zeigen; jeder Mensch ist jedoch anders. Zu wissen, dass diese Besonderheiten ihren Alltag beeinflussen, kann uns helfen, ihr Verhalten richtig zu interpretieren und bewusst und aufmerksam mit ihnen in Kontakt zu treten.





## Hochsensibilität

### Was ist Hochsensibilität?

«Hochsensibilität beschreibt eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit. Es geht dabei um das intensive Wahrnehmen und Verarbeiten von äusseren wie inneren Reizen. Dabei handelt es sich weder um eine Überempfindlichkeit noch eine Krankheit; weder um eine psychische Störung noch einen therapiebedürftigen Zustand. Sie ist vielmehr eine neurologische Besonderheit, eine «Normvariante in der Ausprägung des Nervensystems – mit vielfältigen Auswirkungen.» (Sommer 2021, S. 30)

Ca. 15 – 20 % aller Menschen sind von Hochsensibilität betroffen.

### Welche Begriffe werden gebraucht?

- Hochsensibel (im Gegensatz zu Nichthochsensibel)
- Teilweise Unterteilung in Gering sensibel, Sensibel und Hochsensibel resp. Löwenzahnkinder, Tulpenkinder und Orchideenkinder
- Ursprünglich nach Elaine Aron «Highly Sensitive Person», kurz HSP, heute aber auch «Reizverarbeitungssensibilität»
- Folgende Begriffe werden ebenfalls gebraucht: hochsensitiv, hypersensibel, emotional intensive Menschen, emotional begabte Menschen, neurosensitiv (Dr. Patrice Wyrsh)

### Seit wann wird an diesem Thema geforscht?

*Iwan Pawlow:* 1920er Jahre. Versuchsreihe zu Lärmbelastbarkeit. 15 – 20 % der Probanden reagierten wesentlich sensibler auf Lärm.

*Jerome Kagan:* Langzeitstudie mit Babies bis ins Jugendalter. Anteil «gehemmter», sensiblerer Kinder: 15 – 20 %. Gehemmte Säuglinge, also HSP, hatten deutlich mehr Allergien, Schlafstörungen, Koliken und Verstopfungen als die anderen. Noradrenalin und Cortisolspiegel permanent höher als bei nichthochsensiblen Kindern. (Parlow 2017, S. 60)

*Elaine Aron:* nach einer Operation im Jahre 1987 reagierte sie heftig, worauf ihr eine Psychotherapie empfohlen wurde. Nach der dritten Sitzung meinte die behandelnde Therapeutin, dass Aron wohl hochsensibel sei – worauf sie diesen Bereich zu ihrem Forschungsgebiet machte. 1996 erschien ihr Standardwerk «The Highly Sensitive Person»



**«Reizverarbeitungssensibilität nach Elaine Aron (2012): (DOES)»**

<p><i>D: Depth of Processing = Verarbeitungstiefe</i></p>	<p><i>Tiefgründige und komplexe Informationsverarbeitung, die zur Voraussetzung für alles andere wird. Detailliertes Beobachten; tiefsinniges Nachdenken über Ereignisse, den Sinn des Lebens, Gott und die Welt; vernetztes, ganzheitliches Denken; die Suche nach dem grossen Ganzen. Die gedankliche Komplexität und Tiefgründigkeit erschweren zwar die Entscheidungsfindung, bilden aber auch die Basis einer intuitiven Veranlagung.</i></p>
<p><i>O: Overstimulation = (körperliche und nervliche) Reizüberflutung</i></p>	<p><i>Schnellere Überreizung und Überstimulation durch ein hohes Erregungsniveau im vegetativen Nervensystem, das zu Ermüdung und Stressreaktionen im Körper führt – zum Beispiel erhöhter Puls, Schwitzen, Übelkeit etc. Chronische Übererregung durch Dauerstress kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Erschöpfung und einem ständigen Gefühl der Überlastung führen. Aufgrund der vorhandenen Verarbeitungstiefe ist die persönliche Reizschwelle schneller erreicht.</i></p>
<p><i>E: Emotional Reactivity = stärkere Gefühlsreaktionen</i></p>	<p><i>Intensivere emotionale Reaktion auf Reize. Hochsensible sind emotional besonders berührbar und zeigen stärkere Gefühlsreaktionen – im Positiven wie im Negativen. Einige von ihnen sind nah am Wasser gebaut und weinen schneller: aus Freude, Rührung, Sehnsucht, Enttäuschung, Trauer etc. Es kann zu schnellen und extremen Stimmungswechseln kommen, erst himmelhochjauchzend, dann zu Tode betrübt. Hochsensible sind besonders verletzlich, aber auch besonders genussfähig. Kunst fasziniert sie. Falls die emotionale Intensität ausschliesslich mit negativen Empfindungen im Zusammenhang steht, sollte überprüft werden, ob es sich um ein Trauma handelt. (Das «E» kann auch für «Empathie» stehen.)</i></p>
<p><i>S: Sensing the Subtile = Wahrnehmung von Feinheiten</i></p>	<p><i>Bewusstsein und Wahrnehmung von Feinheiten (bzw. von subtilen Reizen). Hohe Empfindsamkeit über die menschlichen Sinneskanäle, wobei die Sinnessensibilität nicht in den Sinnesorganen selbst begründet ist, sondern in der Art der neuronalen Verarbeitung der Sinneseindrücke. Hochsensible nehmen dadurch Dinge wahr, die anderen Menschen entgehen. Dabei kann es sich um das Wahrnehmen berührender Details handeln oder nonverbaler Botschaften über den Zustand eines Menschen.»</i></p>

Aus: Debora Sommer; Mit allen Sinnen auf Empfang (2021), ab Seite 60



## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

### **Auch in diesen Bereichen können HSP sensibler sein...**

- Reaktion auf Berührung und Druck
- Schmerz
- Sonnenlicht, Hitze, Kälte, Luftqualität, Geräusche
- Hunger
- Medikamente
- Genuss- und Rauschmittel
- Allergien

### **Introvertiert-Hochsensibel oder Extrovertiert-Hochsensibel?**

Verhältnis 70 zu 30

Introvertiert-Hochsensibel: *«Bei Introvertiert-Hochsensiblen ist das Bedürfnis nach Rückzug doppelt ausgeprägt: einerseits anlagebedingt und andererseits aufgrund der höheren Reizempfänglichkeit.»* (Sommer 2021, S. 128)

Extrovertiert-Hochsensibel: *«Extrovertiert-Hochsensiblen sind meist gesellig, aktiv, engagiert und kontaktfreudig. Sie lieben es, mit Menschen zusammen zu sein, und sind offen für neue Erfahrungen. Gleichzeitig wundern sie sich darüber, wieso sie manchmal körperlich oder emotional von einem Moment auf den anderen an ihre Grenzen stossen.»* (Sommer 2021, S. 129)

### **ADHS / ASS / HSP – wo liegt der Unterschied?**

Unterschiedliche Verarbeitung im Gehirn:

- ADHS: fehlerhafte Informationsverarbeitung durch Neurotransmitter-Ungleichgewicht
- ASS: Konnektivität innerhalb des Gehirns einmalig – gewisse Bereiche stark, andere schwach verbunden
- HSP: Reizverarbeitungssensitivität: Thalamus, der weniger stark filtert als bei nichthochsensiblen Personen

### **Was heisst das nun für uns als psychosoziale BeraterInnen im Umgang mit HSP?**

- Wertschätzend, ermutigend und gleichwertig begegnen
- Nebengeräusche, Luftqualität und Lichtquellen beachten
- Grenzen des Gegenübers achten



**AKADEMIE**  
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

### **Tests für Hochsensibilität**

<https://hochsensible.eu/sample-page/>

<https://hochsensibel-test.de/>

<https://sensitivityresearch.com/>

### **Buchtipps:**

Georg Parlow: zartbesaitet (Grundlagenwerk)

Debora Sommer: Mit allen Sinnen auf Empfang (auch viele Grundlagen enthalten, sehr aktuell was neue Erkenntnisse anbelangt)

### **Links:**

<https://www.hochsensibilitaet.ch/hochsensibel>