

Autismus-Spektrum-Störung ASS

Leitfaden zum förderlichen Umgang mit Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

Rund 1% aller Menschen hat eine ASS. Viele davon haben keine Diagnose, sind nicht abgeklärt. Dieser Leitfaden liefert Informationen zum Behinderungsbild, spezifisch auch im Setting Bewegung und Sport und soll im Umgang mit Menschen mit ASS unterstützend wirken.

Die Autismus-Spektrum Störung ist nicht wie viele glauben eine Krankheit, sondern eine Entwicklungsstörung. Das Wort «Autismus» stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie: «sehr auf sich bezogen».

Für die Ursache von Autismus kann keine allgemeingültige Antwort gegeben werden. Risikofaktoren können gewisse Infektionskrankheiten während der Schwangerschaft sein oder das höhere Alter der Mutter bei der Geburt des Kindes. Hauptsächlich wird die Beeinträchtigung allerdings vererbt. Dabei können auch Generationen übersprungen werden.

Die Beeinträchtigung bzw. ihre Erscheinungsform ist sehr breit gefächert, deshalb spricht man auch von einem Spektrum. Trotzdem lassen sich 3 Sub-Kategorien unterscheiden, die aber teilweise auch wiederum (starke) Ähnlichkeiten aufweisen.

Frühkindlicher Autismus	Asperger Syndrom (Hochfunktionaler Autismus)	Atypischer Autismus
Auffälligkeiten sind bereits im Säuglingsalter bzw. in den ersten drei Lebensjahren sichtbar. Manchmal zeigen Menschen mit frühkindlichem Autismus verdeckte Leistungen im Bereich des Gedächtnisses, in technischen Disziplinen, in der Musik und auf anderen Gebieten. Die Kernsymptome des Frühkindlichen Autismus sind abhängig von entwicklungspsychologischen Veränderungen.	Kein Entwicklungsrückstand (im Vgl. zu frühkindlichem Autismus) i.d.R. später auffällig als frühkindlicher Autismus. Z.B. beim Eintritt in den Kindergarten wegen sozialen Auffälligkeiten.	Der atypische Autismus unterscheidet sich vom Frühkindlichen Autismus bzw. vom Hochfunktionalem Autismus (Asperger-Syndrom) entweder durch einen späten Beginn (manifestiert sich i.d.R. nach dem 3. Lebensjahr) und/oder eine nicht „vollständige“ Symptomatik, d.h. es fehlen Symptome in einem oder zwei der drei Bereiche, die für die Autismus-Diagnose relevant sind.
Verlangsamte oder ausbleibende Sprachentwicklung. Viele Kinder lernen nicht zu sprechen, andere fallen durch sprachliche Stereotypen auf oder benutzen eine eigene Sprache.	Alterstypische Sprachentwicklung; jedoch häufig auffällige Sprachmelodie oder pendante (kleinlich, übertrieben genau) Ausdrucksweise	

Autismus-Spektrum-Störung ASS

Frühkindlicher Autismus	Asperger Syndrom (Hochfunktionaler Autismus)	Atypischer Autismus
Häufig lassen sich immer gleiche Handlungen und Stereotypien, z.B. Drehen und Kreiseln von Schalen, wedeln mit Gegenständen oder Zerreißen von Papier, beobachten.	Häufig wenig oder gar kein Interesse am Kontakt zu Gleichaltrigen	
	Auffällig sind Besonderheiten im Sozialverhalten und Sonderinteressen im Vergleich zu Menschen ohne ASS	
	Fehlende intuitive Fähigkeit, Gefühle und soziale Situationen ausreichend verstehen zu können.	
	Häufig motorisch ungeschickt	

Nachfolgende Inhalte treffen vor allem für Personen mit Asperger zu, können aber auch bei den anderen Autismus-Typen vorkommen oder hilfreich sein im Umgang.

Autismus-Spektrum-Störung ASS

Hilfreiche Aspekte für viele Menschen mit ASS

- ☺ Günstige Voraussetzungen schaffen bezogen auf das Lernumfeld und die Sozial- und Organisationsform; z.B. kleine Gruppen in reizarmer Umgebung
- ☺ Strukturierte Abläufe, einfach und ohne Zeitdruck erklärt
- ☺ Einen Plan im Sinne einer Erklärung für die (Bewegungs-)Aufgabe → wozu?
- ☺ Planbarkeit im Sinne einer Tages-Struktur → was wird wann gemacht?
- ☺ Verlässlichkeit ihrer Bezugspersonen
- ☺ Gleichbleibende Sozial- und Organisationsformen
- ☺ Konsequenz; z.B. konsequentes Beachten und Durchsetzen von (Spiel-)Regeln
- ☺ Rituale; z.B. bei Begrüssung oder Verabschiedung, aber auch während der Arbeit/des Unterrichts/dem Sport.
- ☺ Einfache Sprache
- ☺ Nonverbale Kommunikation mit Piktogramm/Bilder gezielt einsetzen
- ☺ Rückzugsort, «Pausen-Insel» in ruhiger Umgebung schaffen.

Ungünstige Aspekte für Menschen mit ASS

- ☹ Spontan-Aktionen oder spontane Planänderungen
- ☹ Zu viele Reize bzw. reiz-intensive Umgebungen
- ☹ Zu viele Farben
- ☹ Unordnung
- ☹ Nonverbale Kommunikation (Untertöne, Mimik, Gestik)
- ☹ Ironie und Sarkasmus werden i.d.R. nicht verstanden. Gesagtes wird wörtlich genommen.
- ☹ Kontaktsportarten erweisen sich oft als eher ungünstig → Überforderung.

Autismus-Spektrum-Störung ASS

Klassische Merkmale für Asperger (wenn z.B. nicht diagnostiziert/abgeklärt)

- Augenkontakt wird im persönlichen Gespräch tendenziell vermieden → ausweichen
- Vermehrt auf den Boden schauen weil dies oft die reizärmste Umgebung ist und dadurch mehr Entspannung und Struktur zulässt
- Verminderte Emotionalität bzw. soziale Anteilnahme; gar nicht oder erst spät merken, dass es einer anderen Person nicht gut geht. Das gilt auch für das Erkennen, das man Schuld am Schmerz einer anderen Person trägt, z.B. nach einem Foul im Ballspiel.
- Schwierigkeiten oder gar Unfähigkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen. Gefühlszustände des Gegenübers oft nicht oder zu spät registrieren und (wenn überhaupt) einordnen.
- In der Realisation der eigenen Gefühlszustände benötigen Menschen mit ASS tendenziell viel Zeit. Es kommt vor, dass Menschen ohne ASS sie auf ihren eigenen Gefühlszustand aufmerksam macht, ehe sie diesen bewusst wahrnehmen.
- Tendenziell überfordert wirken in/mit (Alltags-)Situations
- Sehr ehrliche und direkte Kommunikation. Neurotypische Menschen kann dies überfordern. Vor allem in Kombination mit fehlender Emotionalität seitens der Person mit ASS.

Mögliche Begleiterscheinungen

- Depressionen oder Angststörungen, z.B. wegen der eingeschränkten sozialen Interaktion
- Schlafstörungen in Verbindung mit Reizüberflutung und der Schwierigkeit, diese zu verarbeiten
- Laute (z.B. Wutanfall) wie auch stille (z.B. Teilnahmslosigkeit oder Rückzug) Äusserungen von Überforderung mit der konkreten Situation.
- Einschränkung in den koordinativen Fähigkeiten, z.B. im Gleichgewicht im Kindes- oder Jugendalter, wenn das Laufen erst später erlernt wurde.
- Viele Menschen mit Autismus haben Schwierigkeiten mit Orientieren im Raum (eigene Position im dreidimensionalen Raum erfassen) was z.B. zu Schwierigkeiten beim Fangen von Gegenständen wie Bällen führen kann.
- Die teilweise verlangsamte oder unvollständige Verarbeitung sensorischer Informationen sowie Schwierigkeiten tragen können die motorische Entwicklung bzw. die koordinativen Fähigkeiten ebenfalls negativ beeinflussen.

Autismus-Spektrum-Störung ASS

Auffälligkeiten und hilfreiche Massnahmen zu spezifischen Bereichen bei Personen mit Asperger

Interaktion

Auffälligkeit	Unterstützungsmöglichkeiten
Ungeschicktes Verhalten im sozialen Umgang oder wenig bis kein Interesse an anderen Kinder/Jugendlichen/Erwachsenen	Gefühlslagen in einfachen Worten/Sätzen beschreiben (lassen). Beispiel: „Ich bin traurig, darum habe ich eine Wolke in meinem Herzen.“ Rituale in den Alltag/die Sportstunde einbauen und möglichst an definierten Abläufen festhalten. Beispiel: Wenn jemand Geburtstat hat, kann sich diese Person eine Spielform wünschen oder wenn sich jemand weh tut, wird der Schmerz lokalisiert und die Person darf sich dazu äussern.
Fehlendes Verständnis von sozialen Abläufen in der Gruppe	Damit die Person mit ASS „die Norm“ (besser) verstehen kann, muss man ihr Verhalten, Gesetze und Regeln erklären.

Kommunikation

Auffälligkeit	Unterstützungsmöglichkeiten
Unverständnis, was genau von einem verlangt wird bei komplexeren Anweisungen oder wenn „um den heissen Brei“ geredet wird.	Direkte Aussagen und klare, eindeutige Aufforderungen machen. Der freundliche Imperativ ist eindeutig zu empfehlen. Also „öffne bitte das Fenster“ anstatt „würdest du bitte das Fenster öffnen“.
Ungefilterte Aussagen, fehlende Anpassung der Aussage in bestimmten Situationen. Beispiel: Feststellung, dass eine Person übergewichtig ist dieser ins Gesicht sagen.	Alltagssituationen und damit verbundene Umgangsformen und Verhaltensregeln verständlich erklären.
Die Sprache wird wortwörtlich verstanden.	Möglichst auf umgangssprachlichen Floskeln wie „ich lege meine Hände für dich ins Feuer“ verzichten. Solche Aussagen irritieren Personen mit Asperger. Bewusstsein, dass die für neurotypische Personen selbstverständliche Kommunikation von Aspergern zuerst erlernt und analysiert werden muss.

Autismus-Spektrum-Störung ASS

Spezialinteressen und Umfeld

Auffälligkeit	Unterstützungsmöglichkeiten
Konzentration auf eines oder wenige Interessensgebiete. Die Intensität, mit der ein Interesse verfolgt wird, aber auch teilweise das ungewöhnliche Interessensgebiet unterscheiden sich von neurotypischen Hobbys.	Spezialinteressen als Verstärker in einem Belohnungs-System anwenden. Fähigkeiten, welche später beruflich genutzt werden können, sollten gefördert werden.
Logisch-rationales Denken wird dem ganzheitlichen-intuitiven Denken vorgezogen	Logisch-rationale Denkweise nicht abwerten, auch wenn sie in der Situationen unangebracht erscheint.
Einengung auf eigene Sichtweise und keine oder wenig Rücksichtnahmen auf die Meinung der anderen (in der Gruppe).	In einfachen Worten immer wieder erklären, dass die Meinung anderer auch berücksichtigt wird. Auch wenn es vom Betroffenen vielleicht nie ganz verstanden wird. Das Verhalten einfach zu akzeptieren ist für die Akzeptanz/Toleranz der Person nicht in einer Gruppe nicht förderlich.
Gut gemeinte Hilfestellungen von Bezugspersonen oder manchmal schon der blosse Teilhabe-Willen können zu Überforderung führen, wenn die betroffene Person eigenständig nach eigenem Plan vorgehen will.	Ein Gespür dafür entwickeln, in welcher Situation Unterstützung akzeptiert wird bei der Person. Hilfsbereitschaft bewusst reduzieren. In sicherheitsrelevanten Situationen auf Unterstützung insistieren.

Was sich neurotypische von Personen mit ASS anschauen dürften

- Den Dingen auf den Grund gehen bzw. reinen Tisch schaffen wollen z.B. was zwischenmenschliche Herausforderungen wie Streit anbelangt. (Kommunikative) Missverständnisse können so meistens schneller aufgeklärt und aus dem Weg geräumt werden.
- Personen mit ASS machen Anderen in der Regel nichts vor. Man weiss voran man bei ihnen ist.

Diese Auflistung ist nicht abschliessend und wird laufend ergänzt.

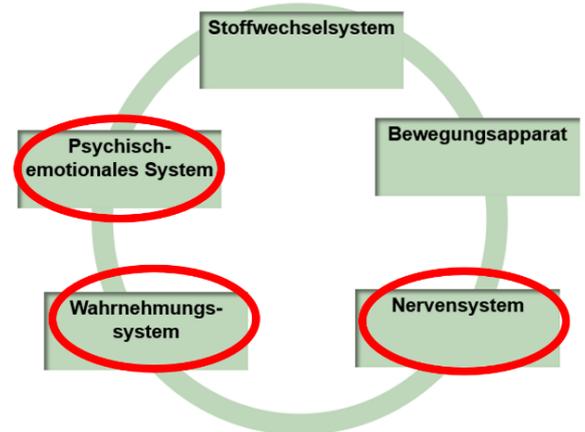
Autismus-Spektrum-Störung ASS

Auswirkungen auf Bewegung & Sport – ein Überblick

Auszug aus Lehrmittel «Sport erst recht», S. 52/53. Bezug über Webshop INGOLDVerlag

Behinderungsbild

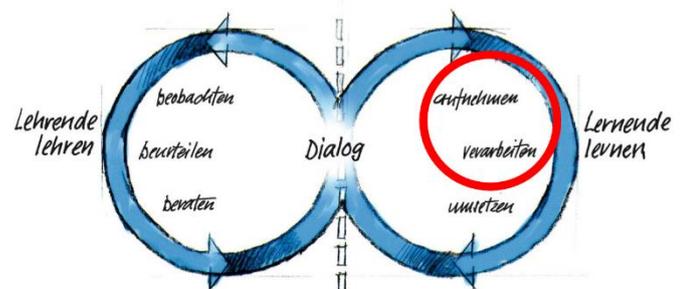
- Umfassende Entwicklungsstörung, wird bereits in ersten Lebensjahren deutlich
- Ursachen nicht geklärt
- Die eigene Person und die Welt werden anders wahrgenommen
- Oft Probleme mit Alltäglichem
- Spezielle Wahrnehmungs- und Informationsverarbeitung
- Oft visuelle und akustische Reizüberflutung, die zu Überforderung führt
- «Rückzug in eigene Welt»
- Können «Inselbegabungen» (Savant-Syndrom) aufweisen



Schema betroffene Körpersysteme durch ASS aus dem Lehrmittel Sport erst recht.

Handlungsbild

- Oft unvollständiges Körperbild und Körperschema
- Müssen oft zu Sport angetrieben werden aufgrund ihrer Motivations- und Antriebsschwäche
- Kontinuität des Sportleiters, Erfolgserlebnisse sowie strukturierte, möglichst störungsfreie Abläufe sind hilfreich



Andragogisches Konzept mit betroffenen Bereichen durch ASS aus dem Lehrmittel Sport erst recht.

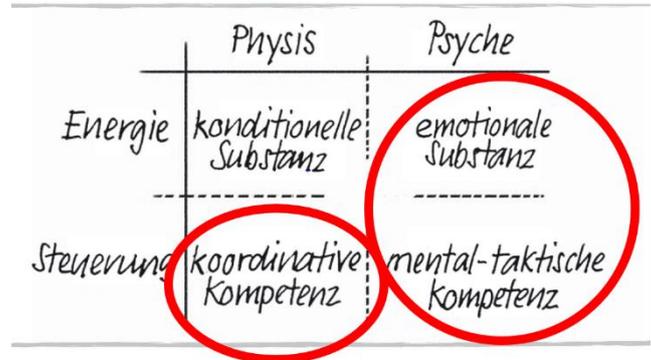
Bewegungsbild

- Bewegungsaktivität mit wiederholten «Tick»-Bewegungen (vgl. Stereotypie)
- Bewegungs- und Antriebsschwächen
- Repetitive Bewegungsmuster
- Kontakt zu Mitspielern in Teamsportarten tendenziell schwierig, nur wenig Kommunikation
- Bewegungen eher wenig dynamisch, eher stockend und variieren nur gering

Autismus-Spektrum-Störung ASS

Sportbild

- Grob- und Feinmotorik sowie Koordination eines ganzheitlichen Bewegungsablaufs sind herausfordernd
- Veränderung verunsichert und kann zu unerwünschten Reaktionen führen
- Einfache, klare und gleichbleibende Struktur des Trainings begünstigt das Lernen
- Achtung: Durch eingeschränktes Körperempfinden können Warnsignale wie Schmerz, Hitze oder Kälte z.T. nicht angemessen verarbeitet werden. Unterstützendes Fragen nach Befindlichkeit hilft.
- Kontaktsportarten sind eher nicht zu empfehlen.



Sportmotorisches Konzept mit betroffenen Bereichen durch ASS aus dem Lehrmittel Sport erst recht.

Beratung & Support

PluSport bietet mit dem Fachbereich Inklusion, Bildung und Sport (IBS) interessierten Sportleitenden bei individuellen Fragen und Anliegen eine kompetente Anlaufstelle:

Daniela Loosli
044 908 45 70
loosli@plusport.ch

Reto Planzer-Zimmerli
044 908 45 71
planzer@plusport.ch

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.
Das IBS Team von PluSport

Quellenangaben

- Raval, C. (2021), Sendung Input, Ausgabe Mai 2021, [Liebe lernen: \(Ver\)lieben mit Autismus - Radio - Play SRF](#); Schweizer Fernsehen, Zugriff am 10.11.2021
- Küng, D. (2020), Journal Alternativpraktikum „Integrationsarbeit im Sport“, Bachelorstudien-gang Sport EHSM.
- Girsberger, Thomas: Die vielen Farben des Autismus, Ursachen, Diagnose, Therapie und Beratung. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH 2014.
- o. A., (2021), <https://autismus-weser-ems.de/was-ist-autismus/> Zugriff am 23.11.2021
- Häusermann, S. et al. (2014), Sport erst recht – Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport. PluSport. IngoldVerlag.