

autismuslink

Kurzinput zu Autismus & autistischer Wahrnehmung für
Berufsbildner*innen und Praxisbildner*innen

Was ist Autismus?

Autismus ist eine Entwicklungsstörung. Es ist keine Krankheit und kann demnach nicht «geheilt» werden. Genetische Komponenten können eine Rolle spielen. Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt.

Autist*innen zeigen Besonderheiten in:

- Sprache und Kommunikation
- Sozialer Interaktion / Kontaktaufnahme
- Umgang mit Veränderungen
- Unter- und Überempfindlichkeiten
- Ausgeprägte Interessen (oft «Spezialinteressen» genannt)

→ Autismus ist ein Spektrum. Das bedeutet, dass autistische Menschen sich sehr voneinander unterscheiden können.

Reizwahrnehmung

- Höhere Empfindlichkeit gegenüber Reizen von aussen
- Reizempfindlichkeit \neq Spider senses
- Andere Wahrnehmung der äusseren Einflüsse, unerwarteter Input störender als für nicht Autist*innen
- Mögliche Überempfindlichkeit gegenüber
 - Geräuschen
 - Licht
 - Texturen
(bspw. Stoffe bei Kleidung, Schnitt)
 - Gerüche, Geschmäcker
 - Farben
 - Temperaturen
 - usw.

Herausforderungen im Alltag

- Zu viele Stimuli, insbesondere Unerwartete, führen zu einer Überbelastung (Overload)
- Soziale Erwartungen wie bspw. Augenkontakt teils schwierig.
- Masking: Ständiges Anpassen an die gesellschaftlichen Erwartungen.
- Probleme nicht äussern können. Angst, Fragen zu stellen («ich will nicht stören»).
- Eigene Grenzen nicht berücksichtigen.

Folgen:

Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, erhöhtes Schlafbedürfnis, sozialer Rückzug, Shutdown, Meltdown, Autistisches Burnout, keine Ressourcen mehr für persönliche Interessen oder private Verpflichtungen.

Was hilft

- Ansprechpersonen definieren.
- Konstante Rahmenbedingungen. Klare Prozesse.
- Veränderungen frühzeitig ankünden, bspw. neue Ansprechpersonen schon früh vorstellen oder in den Besprechungen vorzeitig inkludieren.
→ Schrittweise an die neue Situation angewöhnen
- Genaue, verständliche Anweisungen. Ausführliche Einarbeitungszeit.
- Erwartungen klar und transparent kommunizieren. Prioritäten festlegen.
- Anweisungen zusätzlich verschriftlichen. Klar mitteilen, ob eine Antwort erwartet wird.
- Individuelle Pausenregelung. Individuelle Kommunikationsbedürfnisse berücksichtigen.
- Rückzugsorte anbieten, die selbstständig und nach Bedarf genutzt werden können.
- Reizarmer Arbeitsplatz & effektive Hilfen wie Ohrenstöpsel, Trennwände, Platz in der Ecke, dimmbares Licht etc.

Was hilft

- Soziale Gefässe möglichst optional, z.B. keine verpflichtende Teilnahme an Pausen, Feiern oder Ausflügen.
- Regelmässige, eindeutige, möglichst auch positive Rückmeldungen (was uns allen gut tut).
- Für Lernende spezifisch: SOL-Anmeldung bei Bedarf, Nachteilsausgleich, Dispensationen (bspw. Sport)
- Evtl. Begleitung durch Job Coach, (Ergo-)Therapeut, Selbsthilfegruppe o.ä.

Und allgemein:

- Verständnis für die Besonderheiten und individuellen Bedürfnisse.
- Offenheit, eigene Annahmen zu hinterfragen. Diese können auch falsch sein.
- Unterstützen, das Umfeld überschaubar und vorhersagbar zu machen.

Stärken von Autist*innen

die oft anzutreffen sind

- Andere Wahrnehmung = neue Sichtweise. Viele «Aha, an das habe ich noch gar nicht gedacht»-Momente!
- Andere Lösungswege. Neigung zum logischen Denken.
- Direkte und ehrliche Kommunikation. Prägnanz statt ausschweifen.
- Korrekt, gewissenhaft und oft perfektionistisch.
- Bei Spezialinteressen: Sehr hohe Lernbereitschaft.
- Können oft lange intensiv an etwas dranbleiben.
- In einem guten Umfeld enorm loyal und dankbar.
- Empathisch, auch wenn sie Mühe haben Gefühle einzuordnen, so sind sie keineswegs gefühllos!
- Grosses Engagement.
- Fachliche Kompetenz.
- Unabhängigkeit, geringe Beeinflussbarkeit.
- Bei guter Einarbeitung danach oftmals sehr hohes Arbeitstempo.

Mehr zum Thema

- Weiterführende Informationen, Ressourcen, Quellen auf dem Handout
- [Podcast](#) auf berufsbildner.ch
(voraussichtlich ab 26.03.2026 verfügbar)
- Präsentation und Handout können ebenfalls heruntergeladen werden:

<https://autismuslink.ch/ict-meetup-2026>