AB 5.1b Sinnesbesonderheiten bei Menschen mit ASS

Jeder Mensch geht naturgemäß zuerst einmal davon aus, dass alle anderen Menschen dieselbe (Sinnes)Wahrnehmung haben, wie er/sie selbst – z. B. wissen Menschen mit Rot-Grün-Blindheit häufig bis zum Erwerb des Führerscheins nicht, dass sie eine angeborene Seh-Besonderheit haben. Bei Menschen mit ASS ist auffällig, dass Besonderheiten bezüglich der Sinneswahrnehmung (Reizempfindlichkeiten) sehr häufig vorkommen. Es gibt Unterempfindlichkeiten, häufiger treten jedoch verstärkte Reizempfindlichkeiten auf. Leider lösen besonders überdurchschnittlich gut funktionierende Sinnesorgane bei ihrem Besitzer eher Probleme aus, als dass von diesen Fähigkeiten Gebrauch gemacht werden kann: Z. B. ist es demjenigen, der besonders gut hören kann, schnell zu laut; demjenigen, der besonders gut riechen kann, drängen sich Gerüche oft stark auf und für denjenigen, dessen Augen auch mit wenig Licht auskommen, ist es häufig schmerzhaft hell. Da von besonderen Reizempfindlichkeiten ein großer Teil des täglichen Stressaufkommens ausgeht, ist es wichtig, sein eigenes Sinnes-Profil zu kennen. Erst dann kann man passende Strategien zur Reduktion dieser Art von Stress einsetzen.

Hier finden Sie einige Beispiele von den Auswirkungen besonderer Reizempfindlichkeiten.

Augen: Das Licht im Raum ist zu hell; die Sonne zu grell; Neonröhren flackern, lösen Übelkeit aus; Scheinwerferlicht ist schmerzhaft; manche Farben lösen Schmerzen aus; Muster können Schwindel auslösen; …

Ohren: Man hört die Nachbarn ständig durch die Wand; laute Geräusche und Lärm lösen Schmerz/Schwindel/Übelkeit aus; manche Töne machen geradezu aggressiv; Trennung zwischen Innen und Außen verschwimmt; …

Nase: Gerüche sind zu intensiv; Gerüche lösen Übelkeit/Kopfschmerzen/Schwindel aus; Schmerzen in der Nase oder Stechen in den Nebenhöhlen/Gesichtsnerven; Unmöglichkeit, Geruch zu ignorieren; …

Mund: Große Empfindlichkeit und/oder starke Vorlieben für bestimmte Geschmäcker, Konsistenzen (Beschaffenheit, z. B. cremig, mit Stückchen, kross), Temperatur von Essen; Schwierigkeiten mit unbekannten Speisen oder Zutaten, die zu intensiv schmecken; …

Haut: Berührungen sind generell unangenehm; Kleidung muss möglichst immer dieselbe sein/sich gleich anfühlen; leichte oder unvorhergesehene Berührungen sind schmerzhaft; Etiketten oder Kleidungsbestandteile mit unterschiedlicher Temperatur (z. B. Reißverschlüsse) können nicht ignoriert werden; Aversion gegen manche Stoffe; Temperaturwahrnehmung reduziert/verstärkt; …

Gleichgewichtssinn: Häufig Reisekrankheit, Schwindel bei schnellen Bewegungen; aus dem Gleichgewicht kommen bei alltäglichen Bewegungen, z. B. Hose anziehen; geschlossene Augen im Stehen oder auf einem Bein stehen fällt schwer; …

Körperwahrnehmung (im Raum): Häufiges Stolpern, Anstoßen an z. B. Möbeln, Türrahmen; Hängenbleiben an Pfosten, zwischen Türen; Verschütten und Fallenlassen durch falsche Einschätzung von Entfernungen; Schmerzwahrnehmung sehr gering; …

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart

Tragen Sie beim jeweiligen Sinnesorgan ein, welche Art von Besonderheiten Sie dort bei sich kennen. Bei Sinnesbesonderheiten, die mit einer erhöhten Wahrnehmung einhergehen, können Sie Strategien zur Stressreduktion eintragen. Bei Sinnesbesonderheiten, die mit einer reduzierten Wahrnehmung einhergehen, tragen Sie bitte Strategien zur Vermeidung von potenziellen Gefahren ein.

	Besonderheit	Strategie
Augen		
Ohren		
Nase		
Mund		
Haut		
Gleichgewicht		
Körper- wahrnehmung		

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart