

Christine Preißmann

Autismus

Therapeutische Möglichkeiten im Erwachsenenalter

1. Mai 2026

Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie
Tätigkeit in eigener psychotherapeutischer Praxis

Betroffen vom Asperger-Syndrom
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen
Vorstandsmitglied Autismus Deutschland e.V.

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

Gliederung

- Einführung Thema Autismus
- Situation erwachsener Menschen mit Autismus
- Typische Auffälligkeiten
- Therapeutische Maßnahmen
- Sonstige Hilfen
- Erfahrungen und Bedürfnisse
- Ihre Fragen und Anliegen

Derzeitige Situation und Bedarf

- Häufigkeit: ca. 1-1,5%, d.h. mehrere Hunderttausend betroffene Menschen mit Autismus
- Wichtig: psychosoziale sowie fachärztliche Betreuung zur Verbesserung von Selbstständigkeit und Lebensqualität sowie zur Reduktion belastender Symptomatik
- Bei guter therapeutischer Begleitung sind auch bei Erwachsenen viele Fortschritte und ein schönes, für die eigene Person passendes Leben möglich
- Meist aber frustrierende Suche nach Therapeuten, große Berührungängste seitens der Fachleute

Häufige Auffälligkeiten

- Schwierigkeiten bei Kommunikation und Interaktion (ungewöhnliches Spielverhalten, Unsicherheiten im Kontakt etc.)
- Oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen
- Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.
- Motorische Ungeschicklichkeit
- Ungewöhnliche Interessen und Vorlieben
- Bedürfnis nach Gleichförmigkeit und Struktur, große Schwierigkeiten bei Veränderungen
- Wahrnehmungsbesonderheiten
- Inhomogenes Kompetenzniveau kann als Provokation wirken; dadurch Unverständnis seitens der Umgebung

Situation erwachsener Betroffener

- Häufig unbefriedigende Arbeitssituation (Arbeitslosigkeit, frühe Berentung, lediglich Hilfstätigkeit trotz guter Qualifikation)
- Wenige oder keine Freunde, häufige Missverständnisse im Kontakt, Ablehnung, gesellschaftliche Isolation
- Resignation, sozialer Rückzug, Entwicklung von Stereotypen
- Unbefriedigende Wohnsituation, Probleme bei der Alltagsbewältigung
- In mindestens 50% psychische Begleiterkrankungen (Depressionen, Ängste), häufige Krisensituationen bei Veränderungen etc.
- Wahrnehmungsbesonderheiten, die die Lebensqualität beeinträchtigen
- Unzureichende medizinische / therapeutische Versorgung
- Oft keine spezifische Unterstützung

Struktur

- Wenig strukturierte Situationen wirken auf autistische Menschen chaotisch, machen ihnen Angst: Pausen, gemeinsame Ausflüge etc.
- Möglichst Sonderregelungen finden (ruhiger Pausenraum, Befreiung von Ausflügen etc.)
- Wichtigste Maßnahme bei der Arbeit mit autistischen Menschen: Strukturierung: „Eindeutigkeit, Klarheit und Struktur in der Umwelt, im Alltag und im sozialen Miteinander“ (Remschmidt u. Kamp-Becker, 2006)

Umgang mit Veränderungen

- Veränderungen und unvorhergesehene Ereignisse verursachen Angst und Stress
- Autistische Menschen benötigen Routinen, Rituale, Stabilität in ihrem Leben; andere Menschen wünschen sich aber Variationen
- Für jeden Menschen muss ein akzeptabler Kompromiss gefunden werden
- z.B. Schulalltag: Lehrkräfte, Klassenräume etc. nicht unnötig oft wechseln, notwendige Veränderungen rechtzeitig ankündigen
- Hilfe für den betroffenen Menschen, um es ihm zu ermöglichen, sich zurechtzufinden

Kommunikative Missverständnisse

- Ausgeprägtes wörtliches Sprachverständnis
- Mögliche Folgen: Ängste, Resignation, unangemessenes Verhalten, Fehlbeurteilung seitens der Umgebung
- Hilfreich: Möglichst exakte Anweisungen, Verzicht auf zweideutige Äußerungen oder Redewendungen, häufige Erklärungen, Verständnis überprüfen

Wesentlich für ein besseres Miteinander ist die Bereitschaft, sich auf den anderen einzulassen, unverständliche Verhaltensweisen zunächst erst einmal zu hinterfragen, statt vorschnell zu (ver)urteilen, um so die Chance zu erhalten, das Gegenüber als eine durchaus lebenswerte Persönlichkeit wahrzunehmen.

Diagnose Autismus

- Zu Beginn der Diagnose meist Erleichterung, danach viel Nachdenken über die eigenen Möglichkeiten
- Später häufig depressive Phase, weil bewusst wird, dass vieles nicht möglich sein wird
- Ermutigende Beispiele von anderen betroffenen Menschen sind hilfreich (auch für Eltern)
- Informationen geben über Autismus allgemein, über die eigenen Ressourcen und Schwierigkeiten
- Hilfe dabei, die Schwierigkeiten anzugehen und die Stärken gezielt zu nutzen
- Lernen, das eigene Verhalten in sozialen Situationen zu steuern

Mögliche Hilfen

- Allgemeinmaßnahmen, Nachteilsausgleich (Schule/Ausbildung/Beruf/Studium/Wohnen/Gesundheit/Reizbelastung etc.)
- Psychoedukation: Thema Autismus, Stress und Entspannung
- Therapeutische Maßnahmen: Autismusspezifische Therapie (ATZ), Psychotherapie, Ergotherapie, tiergestützte Therapie, Kunst-, Musik-, Bewegungstherapie etc.
- Lebenspraktische Hilfen für den Alltag, Coaching etc.
- Tagesstrukturierende Maßnahmen, Sport, pers. Interessen etc.
- Beratung und Information: Autismusverbände, kirchliche/caritative/sonstige Organisationen, Teilhabeberatungsstellen (EUTB), private Anbieter; Peer-Beratung
- Familien- und umfeldbezogenes Arbeiten (Beratung von Eltern, Pädagogen, Ausbildern, Arbeitgebern, Mitbewohnern etc.)
- Selbsthilfearbeit für Betroffene und Angehörige
- Beratung: Ein für die eigene Person passendes Lebenskonzept finden

Allgemeinmaßnahmen: Ausbildung/ Beruf

- Detaillierte Informationen im Vorfeld
- Genaue, verständliche Einweisung
- Schriftlicher Tages- bzw. Wochenplan
- Berücksichtigung von Arbeitstempo, Konzentrationsvermögen und individuellem Bedarf an Pausen
- Evtl. freies, ruhiges Zimmer als Rückzugsort
- Mehr Zeit, eigener Raum für Prüfungen
- Reizarmer Arbeitsplatz bzw. effektive Hilfen wie Ohrenstöpsel, Trennwände etc.
- Regelmäßige klare und eindeutige, möglichst auch positive Rückmeldung
- Konstante Bezugspersonen
- Evtl. Begleitung durch Job-Coach, (Ergo-)therapeut o.ä.

Mögliche therapeutische Hilfen

- Therapeutische Maßnahmen: Autismusspezifische Therapie (ATZ), Psychotherapie, Ergotherapie, tiergestützte Therapie, Kunst-, Musik-, Bewegungstherapie etc.
- Lebenspraktische Hilfen für den Alltag, Coaching etc.
- Tagesstrukturierende Maßnahmen, Sport, pers. Interessen etc.
- Beratung und Information: Autismusverbände, kirchliche/ caritative/sonstige Organisationen, Teilhabeberatungsstellen (EUTB), private Anbieter; Peer-Beratung
- Familien- und umfeldbezogenes Arbeiten (Beratung von Eltern, Pädagogen, Ausbildern, Arbeitgebern, Mitbewohnern etc.)
- Selbsthilfearbeit für Betroffene und Angehörige
- Beratung: Ein für die eigene Person passendes Lebenskonzept finden

Sinnvolle Modifikationen

- stärkere Strukturierung
- evtl. Visualisierung von Inhalten
- explizite Vermittlung sozialer Regeln, weil vieles nicht „nebenbei“ erworben wird; Besprechung der Wirkung auf das Gegenüber etc.
- „Aufweichung“ der therapeutischen Distanz, falls persönlich vorstellbar, da häufig keine Peer-Group vorhanden

Wünsche autistischer Menschen

Menschen mit Autismus erhoffen sich Hilfe (vgl. Vogeley 2012, Preißmann 2007)

- beim Umgang mit Stress
- bei der sozialen Interaktion (Freundschaft, Beziehungen, Arbeitskollegen etc.)
- beim Umgang mit Emotionen (eigene Gefühle wie auch Gefühle anderer Menschen)
- im Hinblick auf psych. Begleiterkrankungen (Ängste, Depressionen)
- bei den Anforderungen des Alltags
- im Hinblick auf die eigene Identität.

Psychotherapie bei Autismus

- Menschen mit Autismus sind psychotherapeutisch erheblich unterversorgt
- Jeder Psychotherapeut verfügt über grundlegende Fähigkeiten, den Betroffenen gut helfen zu können
- Wichtig: sich individuell auf den Patienten einstellen und sich über Autismus informieren
- Die herkömmliche Psychotherapie ist auch für Menschen mit Autismus hilfreich und geeignet
- Sie sind zuverlässige und dankbare Patienten; die Arbeit ist oft auch persönlich bereichernd

Psychotherapie / Autismusspezifische Therapie

- **Sozialkontakte:** Soziales Denken und Handeln, Freunde finden, Interaktionen genießen
- **Flexibilität:** Mit Veränderungen besser umgehen können, den Fokus wechseln, Kompromisse finden, Grauzonen und verschiedene Standpunkte akzeptieren
- **Emotionale Entwicklung:** Gefühle erkennen, verstehen und regulieren können, sich in andere hineinversetzen
- **Selbstregulation:** Stressfaktoren identifizieren und regulieren. Überforderungsempfinden durch soziale Situationen oder infolge sensorischer Überempfindlichkeit.
- **Kommunikation:** Kommunikative Möglichkeiten erweitern, Missverständnisse vermeiden
- **Vermeidungsverhalten reduzieren, Anstrengungsbereitschaft fördern:** Vieles scheinbar zu Schwierige, Unangenehme oder in den eigenen Augen Unsinnige wird oft vermieden.
- **Identität und Selbstvertrauen:** Sich selbst besser verstehen und seinen Platz in der Welt finden

Wahrnehmung von Gefühlen

- Viele autistische Menschen können Gefühle nur dann wahrnehmen, wenn sie ganz eindeutig sind
- Manchmal können einzelne Gefühlsqualitäten generell kaum erkannt werden
- Oft wenig Angst vor den Dingen, die andere Menschen ängstigen (z.B. Kletterwand), große Angst dagegen vor sozialen Situationen, Veränderungen etc.
- Angst ist das am häufigsten beschriebene Gefühl
- Oft kann die grobe Stimmung eingeordnet werden (geht es meinem Gegenüber gut oder schlecht?), alles andere aber muss man auf anderen Wegen herausfinden (z.B. durch gezieltes Nachfragen)

Hilfe und Unterstützung

- Wunsch nach Gleichhaltung der Umwelt mit Routinen, Ritualen und Spezialinteressen – möglichst wenige Veränderungen; diese rechtzeitig ankündigen
- Klare Struktur, klare, eindeutige Kommunikation
- Sitzungen an denselben Wochentagen, zur gleichen Uhrzeit, möglichst im gleichen Raum
- Penibles Einhalten von Regeln, Plänen etc. ist keine Schikane, sondern dient der Angstreduktion
- Ruhiger Raum ohne zu starke sensorische Herausforderungen (kein zu aufdringliches Parfüm, wenig künstliches Licht, störenden Lärm von Drucker, Telefon, Straße bedenken etc.)
- Nachfragen, wenn man ein Verhalten nicht verstehen kann
- Evtl. gemeinsames Gespräch mit Bezugspersonen

Eindeutige Sprache wählen

- „Na, wo drückt denn der Schuh?“
(mögliche Antwort: „Die Schuhe sind in Ordnung, ich möchte mit Ihnen über meine Probleme sprechen“)
- „Ich könnte in die Luft gehen“
(meine Antwort in der Annahme, dass Urlaubspläne besprochen werden sollten: „Wie schön, wohin möchten Sie denn fliegen?“)
- „Da beißt sich die Katze in den Schwanz“
- „Da könnten wir schlafende Hunde wecken“
- etc., etc. etc.

Wahrnehmungsbesonderheiten – Sinneswahrnehmung

- Überempfindlichkeit gegenüber einzelnen oder auch allen Sinnesreizen, insbesondere:
- Hören (meist besonders problematisch)
- Sehen (grelles/künstliches Licht etc.)
- Taktil (Berührung, Kleidung, Material der Kleidung etc.)
- Geruch (Parfum, verschiedene Gerüche vieler Menschen auf engem Raum etc.)
- Häufige Zustände der Reizüberflutung

Wahrnehmungsbesonderheiten – Sinneswahrnehmung (Forts.)

- Häufig **Unterempfindlichkeit** gegenüber
- Hitze bzw. Kälte
- Schmerz
- dem eigenen Körpergeruch (Schweiß o.ä.)
- Körperwahrnehmung (mangelndes motorisches Geschick)
- viszeraler Wahrnehmung (Hunger, Durst, Müdigkeit, Erschöpfung etc. können oft nicht richtig eingeordnet werden)

Ergotherapie – Strategien bei Wahrnehmungsauffälligkeiten

- Aufklärung über die Auffälligkeiten
 - Betroffene
 - Angehörige, sonst. Umfeld
- Vermeidung der Reize („Sensorische Diät“)
- Hemmung der Reizaufnahme
 - Kognition, Autonomie, Vorwissen
 - Kälte
 - Tiefdruck (Propriozeption)
 - Rhythmus

Wahrnehmungsveränderungen und Verhalten

- Hohe Unflexibilität
- Suche nach Ritualen
- „Boss-Verhalten“, kontrollierendes, zwanghaftes Verhalten
- Affektlabilität und Angst, Weinen, Schreien, Wutausbrüche
- Spiel mit Jüngeren oder Älteren
- Defizitäres Selbstbild

Ergotherapie – Hilfe im Alltag

Beispiele für soziale Situationen und Anforderungen, die geübt werden können:

- Bus-/ Zugfahrkarten kaufen und dann die Fahrt antreten
- Telefonate führen
- auf die Gespräche von Gleichaltrigen antworten
- Einladung zum Abendessen annehmen oder Party besuchen
- Restaurant besuchen
- verschiedene Dinge einkaufen
- sich angemessen kleiden
- Mimik, Gestik, Blickkontakt
- Einhaltung von Grenzen gegenüber anderen Menschen
- Hygiene, gesunde Lebensführung etc.

Sonstiges: Selbsthilfegruppen

- Inzwischen zahlreiche Gruppen im gesamten Bundesgebiet
- Erfahrungsaustausch
- Knüpfen von Kontakten, Freizeitgestaltung
- Verschiedene Möglichkeiten: moderierte bzw. unmoderierte Gruppen
- Struktur und Vorhersehbarkeit sind wichtig
- Homogene Zusammensetzung der Gruppe

Training sozialer Kompetenzen

- Oft keine Möglichkeit, Sozialkompetenz im Umgang mit Gleichaltrigen zu trainieren
- Vieles muss mühsam erlernt werden, das andere sich nebenbei aneignen können
- Wichtiges Ziel: Fähigkeit, sich situationsspezifisch zu verhalten und flexibel auf sich verändernde Umweltbedingungen zu reagieren
- Kleingruppentrainings oft sehr hilfreich

Training sozialer Kompetenzen

Beispiele: Möglichkeiten im Gruppentraining:

- Gespräch
- Gleichaltrige als „Modelle“
- Video ansehen, anschließend Verhalten üben
- Rollenspiel oder Schauspiel: Verhalten der Schauspieler erklären und analysieren
- Geschichten: Kurzgeschichten zur sozialen Interaktion etc.

Implikationen für die Praxis

- Individuelle Anpassung der Therapie
- Klare und transparente Kommunikation
- Strukturierte Sitzungsabläufe
- Reizarme Umgebung
- Einbezug von Erfahrungswissen der Betroffenen
- Ressourcenorientierter Ansatz
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit und ggf. Einbezug von Bezugspersonen
- Offenheit, Respekt und Lernbereitschaft

„Zusammenfassend lässt sich sagen, dass uns heute eine Reihe von Interventionsmethoden zur Verfügung steht, die effektiv und effizient in den Alltag integriert werden können. Für jeden Betroffenen sollte individuell herausgefunden werden, welche Methoden für seine spezielle Situation zielführend und realisierbar sind. Intervention bei Autismus hat nicht den Anspruch, den Betroffenen vom Autismus zu befreien, doch sie kann einen wesentlichen Beitrag zur Entspannung manch belasteter Situation leisten und eine positive Entwicklung mit mehr Wohlbefinden, Lebensfreude, Kompetenzen und besserem Zurechtfinden in der Welt ermöglichen.“ (Sommerauer et al. 2015, 214)

Es geht also darum, die Lebensqualität von Menschen mit Autismus und deren Angehörigen zu erhöhen und optimistische Lebensperspektiven zu ermöglichen. Offenheit, Neugier, Akzeptanz, Authentizität und eine ordentliche Portion Geduld sind auf Seiten des Therapeuten wichtige Voraussetzungen dafür.

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de
<https://preissmann.com>

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.

Meine Angebote

- Praxistätigkeit: Beratung, Diagnose und Therapie für erwachsene autistische Menschen sowie Angehörige
- Online-Seminare; Informationen: <https://preissmann.com>
- Online-Kurs Autismus, Informationen: <https://myablefy.com/s/autismus-kurs>
- Zahlreiche Bücher für autistische Menschen, Angehörige, Fachpersonen und Interessierte

Meine Buchpublikationen

- Mit Autismus leben – eine Ermutigung. Klett-Cotta 2024, € 22,--
- Asperger – Leben in zwei Welten. Trias 2022, € 22,99
- Autismus und Gesundheit. Kohlhammer 2024, € 36,--
- Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus. Kohlhammer 2022, € 25,--
- Gut leben mit einem autistischen Kind. Klett-Cotta 2025, € 22,--
- Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger. Trias 2019, € 22,99
- Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Kohlhammer 2023, € 32,--