Sensorisches Profil Autismus

Autist*innen verarbeiten Sinneswahrnehmungen anders als Allist*innen (=nicht Autist*innen). Im Folgenden geht es darum, das eigene Sensorische Profil zu erarbeiten.

Zu jedem Sinneskanal werden dazu Beispiele von

- **Hypersensibilität** (=sensorische Überempfindlichkeit),
- **Hyposensibilität** (=sensorische Unterempfindlichkeit),
- **Sensory seeking** (=starke positive Reaktion auf Reize) und
- **Stimming** (= selbststimulierendes Verhalten zur Selbstregulation und zum Selbstschutz) gegeben.

Es kann Schwankungen zwischen Hyper-und Hyposensitivitäten geben. Sensorische Profile sind nicht als starr zu betrachten, sondern können sich in Abhängigkeit von vielen Faktoren verändern (u.a. dem Kontext, dem aktuellen Befinden, der kognitiven Belastung, dem Energielevel, ...). Zudem sind sie oft kumulativ, das heißt, dass sich das Stresserleben und die Reizsensibilität steigern und vermehrt auftreten, wenn gleichzeitig viele Reize auf verschiedenen Kanälen wahrgenommen werden. Beispiel Fliegen: überall Menschen, Anzeigetafeln, bunte Werbung, laute Geräusche, Druck auf den Ohren, unübersichtliche Wege, ... Dies kann zu maximalen Stresserleben führen.

Kreuzen Sie im Folgenden an, was auf Sie im Erwachsenenalter zutrifft und ergänzen ggf. eigene Beispiele. Gerne können Sie auch angeben, wenn Sie Schwankungen erleben. Sollten Statements nur zum Teil zutreffen, kreuzen Sie diese bitte auch an und streichen unpassendes. Gerne können Sie auch schriftlich Ergänzungen vornehmen!

Achtung: Nicht- oder spät-erkannte Autist*innen haben in der Regel gelernt, sensorische Hyper- und Hyposensibilitäten zu maskieren – oft so gut, dass diese selbst nicht mehr bewusst wahrgenommen werden. Durch die Beschäftigung mit dem eigenen sensorischen Profil kann es daher zu einer Zunahme der Belastung durch sensorische Reize kommen. Das bedeutet aber nicht, dass sie „empfindlicher" werden oder sich in etwas hineinsteigern. Die Belastung hat immer bestanden und in der Regel Symptome verursacht, die nur nicht mit den sensorischen Bedürfnissen in Verbindung gebracht wurden (z.B. starke Erschöpfung, Panik, depressive Symptome, ...). Die Erarbeitung Ihres Profils ermöglicht Ihnen, Ihre Lebensbedingungen besser an Ihre sensorischen Bedürfnisse anzupassen.

Visuelle Verarbeitung (Sehsinn)

Hypersensibilität

- ☐ Unordentliche und volle Umgebungen sind störend.
- ☐ Visuelle Hintergrundinformationen/Bewegung in der Umgebung (Blicke aus dem Fenster, beim Spazieren, andere sich bewegende Menschen) lenken ab.
- ☐ *Reizüberflutung* bei Wahrnehmung vieler Menschen, intensiver Bewegung z.B. in Filmen, dadurch Verzerrungen und Shut-Downs auf dem visuellen Kanal (Einschränkung der Fähigkeit zu sehen) möglich.
- ☐ Empfinde rasante Fernseh- oder Actionfilme als verwirrend.
- ☐ Augenkontakt ist zu intensiv und überwältigen (wird aber ggf. ressourcenintensiv v.a. mit neurotypischen Menschen kompensiert/maskiert).
- ☐ Starrer Augenkontakt oder sich in den Augen einer anderen Person verlieren wird als angenehm erlebt.
- ☐ Extreme Lichtempfindlichkeit.
- ☐ Helle oder grelle Farben, bspw. von Kleidungsstücken sind zu intensiv.
- ☐ Tageslicht wird als zu hell wahrgenommen, Dunkelheit bei Nacht wird bevorzugt.
- ☐ Grelles Licht, z.B. Neonlicht ist unerträglich.
- ☐ Kann flackerndes Licht wahrnehmen (z.B. bei Glühbirnen, die den Geist aufgeben, oder Neonröhren) das andere nicht wahrnehmen.
- ☐ Flackerndes Licht ist unangenehm (z.B. Kerzen, Lichterketten).
- ☐ Wechsel von Dunkel zu hell ist unangenehm.
- ☐ Sonnenbrille häufig nötig, oder das Zukneifen der Augen.
- ☐ In vollen Verkehrsmitteln hilft nur Augen schließen um die Reizflut zu ertragen.
- ☐ *Detailorientierte Wahrnehmung*, dadurch Expertise für das Wahrnehmen kleinster Veränderungen.
- ☐ Bekannte an Körpersprache erkennen.
- ☐ Dinge als Erste*r erkennen.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Hyposensibilität

- ☐ *Prosopagnosie* (Gesichtsblindheit).
- ☐ *Aphantasie* (fehlendes bildliches Vorstellungsvermögen), dadurch visuelle Erinnerung eingeschränkt.
- ☐ Verliere häufig Dinge, oder finde Sie unter anderen Gegenständen nicht wieder, wenn ich sie ablege.
- ☐ Lange auf Bildschirme schauen verursacht Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.
- ☐ Nur Umrisse wahrnehmen können, oder Teile der visuellen Umgebung. Es schwierig finden, das „ganze Bild“ zu erkennen.
- ☐ Bewegende Objekte mit den Augen verfolgen fällt schwer.
- ☐ Gerade zu schreiben, insbesondere ohne Linien, fällt sehr schwer.
- ☐ Verschiedene Farben in Texten zu erkennen fällt schwer.
- ☐ Rechtschreibfehler in Texten zu erkennen fällt schwer.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Sensory Seeking/Stimming

- ☐ Dunkle Umgebungen werden bevorzugt.
- ☐ Beobachte gerne flackernde Schatten, Flammen, Lichtreflexe auf dem Wasser, oder wiegende Äste, da dies ein Wohlgefühl auslöst.
- ☐ Bestimmtes Licht (z.B. warmes Licht) löst Wohlgefühl aus.
- ☐ Ausgeprägte Neigung, Objekten „ordentlich und richtig" abzulegen und zu organisieren, da dies ein Wohlgefühl auslöst.
- ☐ Faszination für visuelle Details.
- ☐ Das Tragen von Sonnenbrillen oder das Schließen von Augen hilft um visuelle Reize auszublenden und sich besser konzentrieren zu können.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Auditive Verarbeitung (Hörsinn)

Hypersensibilität

- ☐ Sehr gutes Gehör. Es werden Geräusche oder Frequenzen wahrgenommen, die andere Menschen nicht hören können (z.B. das Summen von Elektrizität, hochfrequente Geräusche wie Ultraschallwellen von Fledermäusen, ...).
- ☐ Absolutes Gehör (Fähigkeit, eine einzeln gespielte Musiknote beim Hören exakt zu bestimmen, auch ohne einen Bezugston).
- ☐ Lärmempfindlichkeit bei Alltagsgeräuschen wie Neonröhren, Staubsaugen, Baustellen in der Ferne, Straßenverkehr, Hintergrundmusik, Rauschen, Fiepen, Ticken etc.
- ☐ Stresserleben, erhöhte Ablenkbarkeit, Panikreaktionen bis hin zu Shutdown (Rückzug in sich selbst, nicht mehr kommunizieren oder reagieren können) durch Geräusche oder Lärm.
- ☐ Andauernde Geräusche bzw. Lautstärke oder Situationen mit vielen Menschen führen zu Reizüberflutung.
- ☐ *Misophonie* (starker Ärger oder Ekel als Reaktion auf durch Menschen produzierte Geräusche, z.B. Kaugeräusche, Atemgeräusche).
- ☐ *Hyperakusis* (Geräusche geringer Lautstärke werden als unerträglich laut wahrgenommen und können Schmerzen verursachen).
- ☐ Alle Geräusche werden gleich laut wahrgenommen. Als Folge davon Probleme damit, relevante Inhalte aus mehrfachen Geräuschquellen zu selektieren.
- ☐ Telefonieren bedeutet starke Verunsicherung und ist ggf. angstbesetzt.
- ☐ Diese Geräusche sind besonders unangenehm:
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Hyposensibilität

- ☐ Schwierigkeiten, die Lautstärke von Geräuschen wahrzunehmen.
- ☐ Flüstern oder Schreien, aufgrund von Schwierigkeiten, die Lautstärke der eigenen Stimme wahrzunehmen.
- ☐ Geräusche werden gedämpft und wie von weit weg wahrgenommen.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Sensory Seeking/Stimming

- ☐ Starke positive Emotionen oder starke Entspannung können durch Musik hervorgerufen werden, wenn diese kontrolliert erlebt wird.
- ☐ Mag es, denselben Song immer wieder zu hören.
- ☐ Bestimmte Geräusche sind besonders angenehm/Bedürfnis nach bestimmten Geräuschen oder Geräuschkulissen:
- ☐ Kommunikation über das Telefon oder Sprachnachrichten ist einfacher.
- ☐ Selbstschutz durch Dauerbeschallung mit spezifischen Geräuschen oder Musik, teilweise auch selbst erzeugt (Klopfen, Summen, Lautieren, Grunzen, Singen).
- ☐ Konzentriertes Arbeiten gelingt besser mit Musik im Hintergrund.
- ☐ Verschiedene Musikgenres haben signifikanten Einfluss darauf, wie ich mich fühle, z.B. kann mir traurige Musik helfen, traurige Gefühle zu verarbeiten, während energetische Musik mir beim Aufwachen am Morgen hilft.
- ☐ *Echolalie* (=Wiederholen von Sätzen und Wörtern von Gesprächspartnern) hilft bei Selbstregulation.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Taktile Verarbeitung (Tastsinn)

Hypersensibilität

- ☐ Starke sensorische Empfindsamkeit.
- ☐ Leichte Berührungen sind schmerzhaft oder vergleichbar mit Elektroschocks.
- ☐ Händeschütteln, Schulterklopfen oder Umarmungen sind unangenehm.
- ☐ Starke Aversionen inklusive Schreckreaktionen gegenüber bestimmten Berührungen und Formen von Körperkontakt.
- ☐ Juckreiz (schmerzhaft bis stechend) durch Wahrnehmung von Körperbehaarung und Schwitzen.
- ☐ Hitze- und kälteempfindlich, löst starkes Unwohlsein aus.
- ☐ Frieren bei emotionaler Belastung/Stress/Erschöpfung.
- ☐ Etiketten in Kleidungsstücken sehr unangenehm.
- ☐ Nähte in Kleidungsstücken sind sehr unangenehm.
- ☐ Nur bestimmte Materialien/Textilstoffen werden toleriert.
- ☐ Starke Aversion gegenüber Wolle und Polyester.

- ☐ Präferenz für mittelweiche, gleichmäßige Stoffe und Stoffe die Druck erzeugen.
- ☐ Cremes und Kosmetik auf der Haut unangenehm.
- ☐ Feuchtigkeit oder Klebrigkeit fühlt sich unaushaltbar an.
- ☐ Makeup tragen ist unangenehm.
- ☐ Küsse, insb. Zungenküsse sind nicht tolerierbar.
- ☐ Erhöhtes Schmerzempfinden.
- ☐ Verstärkte Wahrnehmungen von Missempfindungen.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Hyposensibilität

- ☐ Bemerke nicht, wenn ich mich stoße.
- ☐ Bemerke nicht, wenn ich etwas an den Händen oder im Gesicht habe, z.B. Zahnpasta.
- ☐ Bemerke nicht, wenn jemand mich berührt.
- ☐ Fühle Hitze oder Kälte nicht.
- ☐ Niedriges Schmerzempfinden.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Sensory Seeking/Stimming

- ☐ Gewicht eines Tieres /Atmung spüren.
- ☐ Feste konsensuelle Umarmungen.
- ☐ Häufiges Kratzen an Haut und wunden Stellen oder an Haaren ziehen.
- ☐ Gewichtsdecken /Druck auf der Haut.
- ☐ Bestimmte Oberflächen fühlen.
- ☐ Hohe Textur Affinität mit starkem Drang, sensorisch interessante Oberflächen anzufassen.
- ☐ Hautkontakt mit weichen oder kalten Gegenständen wie kalte Kompressen oder Ballons voller Wasser.
- ☐ Ständiges Spielen mit kleinen Objekten (fidgeting).
- ☐ Mit der Hand auf Oberflächen schlagen, oder mit den Füßen stampfen um sich wacher und energiegeladene zu fühlen.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Olfaktorisch Verarbeitung (Geruchssinn)

Hypersensibilität

- ☐ Nehme Gerüche wahr, die Andere nicht wahrnehmen können.
- ☐ Nehme weit entfernte Gerüche intensiv wahr.
- ☐ Überbewusste Wahrnehmung von Gerüchen wie Parfum, Waschmittel, Reinigungsmittel.
- ☐ Bestimmte Nahrungsmittel sind aufgrund des Geruchs aversiv:
- ☐ Übelkeit bei bestimmten Gerüchen:
- ☐ Gerüche können als überwältigend erlebt werden und Kopfschmerzen oder Migräne auslösen.
- ☐ Überbewusste Wahrnehmung des eigenen Geruchs und deshalb (zu) häufiges Waschen.
- ☐ Gerüche können Flashbacks/Erinnerungen zu damit verbundenen Erinnerungen auslösen, was sehr angenehm (bei schönen Erinnerungen) aber auch sehr belastend sein kann (bei traumatischen/unschönen Erinnerungen).
- ☐ *Hyperosmie*: Kann am Geruch erkennen, wer in der Nähe war bzw. bestimmte emotionale Zustände.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Hyposensibilität

- ☐ Es werden kaum oder nur besonders starke Gerüche wahrgenommen.
- ☐ Bei anderweitiger Überstimulation bzw. Stresserleben kommt es zu einem Verlust des Geruchssinns.
- ☐ Kann Gerüche wahrnehmen, aber nicht lokalisieren.
- ☐ Kann eigenen Körpergeruch nicht wahrnehmen.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Sensory Seeking/Stimming

- ☐ Bestimmte Gerüche lösen starkes Wohlbefinden aus:
- ☐ Gerüche werden zur Beruhigung und aufgrund positiver Verknüpfung mit Erinnerungen genutzt.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Gustatorische Verarbeitung (Geschmack) und Mundsensorik

Hypersensibilität

- ☐ Präferenz für „sichere", immer gleiche Mahlzeiten.
- ☐ Abneigung gegenüber unbekanntem Essen.
- ☐ Aversion gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln, v.a. bei Hitze und Schärfe.
- ☐ Essen, das andere als leicht scharf wahrnehmen, ist schmerzhaft, löst starke Hitze und/oder Atemnot aus.
- ☐ Hohe Geschmacksempfindlichkeit (Flüssigkeiten und Nahrungsmittel), die zu einem Ziehen im Unterkiefer führt.
- ☐ Präferenz für getrennte Segmente bei Mahlzeiten/jeweils nur ein Lebensmittel pro Mahlzeit.
- ☐ Das Mischen von Geschmacksrichtungen oder starken Geschmack führt zu Würgereiz.
- ☐ Präferenz für Holz- bzw. Silikonbesteck.
- ☐ Sehr hohe Schmerzempfindlichkeit, dadurch zahnärztliche Behandlungen nur mit großer Vorsicht möglich.
- ☐ Aversion gegenüber bestimmten Konsistenzen und nicht vorhersehbaren Konsistenzen.
- ☐ *Parästhesie*: Geschmacksempfinden ändern sich ins Aversive, wenn eigener psychischer Zustand schlecht ist.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Hyposensibilität

- ☐ Hitze von Getränken oder Speisen wird nicht wahrgenommen, sodass es zu Verbrennungen kommt.
- ☐ Benötige sehr viel Salz oder Saucen um überhaupt etwas zu schmecken.
- ☐ Nutze besondere Konsistenzen bei Speisen oder kohlensäurehaltige Getränke um den fehlenden Geschmack zu kompensieren.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Sensory Seeking/Stimming

- ☐ Sauer, scharfe, süße Geschmackspräferenz.
- ☐ Kauen (Nägel, Haut, Haare, Kaugummi) zur Selbstregulation.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Vestibuläre Wahrnehmung (Gleichgewichtssinn)

Hypersensibilität

- ☐ Starke Wahrnehmung von Bewegung, dadurch ggf. Fahrstuhl/Auto fahren aversiv, ggf. mit Übelkeit und Schwindel.
- ☐ Schaukeln verursacht Übelkeit.
- ☐ Das Gleichgewichthalten beim Spazierengehen, insb. mit vielen anderen Reizen, ist überfordernd.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Hyposensibilität

- ☐ Lieber in Bewegung als im Stillstand.
- ☐ Häufiges Kopfschütteln oder vor- und zurückschaukeln (ggf. ohne es zu bemerken).
- ☐ Fähig, sich immer wieder zu drehen, ohne schwindelig zu werden
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Sensory Seeking/Stimming

- ☐ durch horizontale und vertikale Bewegung i.S.v. enge Kurven, schnelles Autofahren, Achterbahn fahren, hochgehoben werden, Schaukeln, Drehen auf Bürostuhl, Tanzen...
- ☐ Große Freude an Kraftsport, Joggen, Handstand machen etc.
- ☐ Mag Höhe, oder auf unebenen Oberflächen zu laufen.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Propriozeption (Wahrnehmung des eigenen Körpers nach dessen Lage, Stellung und Bewegung in Raum und Zeit)

Hypersensibilität

- ☐ Bewusstsein für die eigene Körperposition und Schwierigkeit, die Körperhaltung aufrechtzuerhalten, wenn man still steht.
- ☐ Hohes Unwohlsein, wenn Menschen zu nahe kommen und ausgeprägtes Bemühen, Abstand zu halten.
- ☐ Unwohlsein in subjektiv engen Räumlichkeiten, Freude an offenen Flächen.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Hyposensibilität

- ☐ Häufige Fehleinschätzung/-koordination, z.B. an Türen hängen bleiben, sich stoßen, stolpern.
- ☐ Fehleinschätzung der eingesetzten Kraft, z.B. häufig Spitze des Stifts abbrechen, Türenknallen, zu festes Hinsetzen, zu starke Kraftaufwendung beim Laufen.
- ☐ Häufig blaue Flecken ohne zu wissen, woher sie kommen.
- ☐ Häufige Verletzungen, z.B. beim Essen (Bisswunden im Mund).
- ☐ Häufige Unfälle, Fallen, Stürze seit der Kindheit.
- ☐ Dinge fallen häufig aus der Hand.
- ☐ Probleme bei der Koordination von Körperbewegungen wie Laufen, Werfen, Fangen.
- ☐ Komme anderen Menschen zu nah, ohne es zu bemerken.
- ☐ Aufgaben, die feinmotorische Fähigkeiten erfordern, fallen schwer, z.B. Schuhe zubinden, Hemden zuknöpfen.
- ☐ Aufgaben, die grobmotorische Fähigkeiten erfordern, fallen schwer, z.B. Kleidung anziehen, nach Objekten greifen.
- ☐ Beinwippen wird nicht bemerkt.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Sensory Seeking/Stimming

- ☐ Füße auftippen wirkt energetisierend/beruhigend.
- ☐ Enge Kleidung/Druck auf tiefere Gewebeschichten wirkt beruhigend.
- ☐ Propriozeptive Aktivitäten sind wohltuend, wie Gewichte heben, auf dem Wasser treiben lassen, oder tanzen.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Viszerozeption (Wahrnehmung von Organtätigkeiten)

Hypersensibilität

- ☐ Sehr empfindlich gegenüber körperlichen Bedürfnissen wie Hunger, Durst, und Harn- oder Stuhldrang, Müdigkeit.
- ☐ Sehr empfindlich gegenüber körperlichen Signalen wie Juckreiz, Kopfschmerz, müden Augen.
- ☐ Relativ leichte aversive körperliche Signale können Stimmung stark negativ beeinflussen.
- ☐ Überempfindlichkeit für psychosomatische Beschwerden.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Hyposensibilität

- ☐ Unempfindlich gegenüber körperlichen Bedürfnissen wie Hunger, Durst, und Harn- oder Stuhldrang, Müdigkeit. → dies geht oft mit Folgeproblemen einher: Kopfschmerzen, Erschöpfung, erhöhte Reizsensitivität, erhöhte Gefahr von Melt- oder Shutdowns.
- ☐ Alexithymie: die physiologische Komponente von Emotionen ist unzureichend wahrnehmbar – dadurch Emotionen selbst kaum wahrnehmbar, nicht ausdrückbar und kaum benennbar.
- ☐ Krankheitssymptome oder Verletzungen werden nicht wahrgenommen.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Sensory Seeking/Stimming

- ☐ Fasten löst angenehmes Gefühl von Hunger/Durst aus.
- ☐ Hochleistungssport löst angenehmen Körperempfindungen, wie starken Herzschlag oder schnelles Atmen aus.
- ☐ Häufiges Sporttreiben um Muskelkater zu bekommen, da dieser sich angenehm anfühlt.
- ☐ Sonstige Beispiele/Anmerkungen:

Synästhesien (die Kopplung zweier oder mehrerer physisch getrennter Sinneswahrnehmung

- ☐ Genuine Synästhesie: Alle Arten von Synästhesie, bei denen eine äußere Wahrnehmung unwillkürlich eine synästhetische Wahrnehmung auslöst (also z.B. die Zahl 5 die Farbe rot).
- ☐ Gefühlssynästhesie: Gefühle lösen Wahrnehmungen auf, z.B. werden psychische Zustände anderer Menschen werden als Farben gesehen.
- ☐ Anmerkungen: