

Barrieren im Sport

Hindernisse überwinden!



Vorwort

Viele Autisten sehen, hören, riechen und erleben die Welt ganz anders als nicht-autistische Menschen. Dazu zählt auch der Bereich Sport. Durch eine inklusive Gestaltung kann Sport zugänglicher gemacht werden. Das bedeutet im Sport, dass was am Mitmachen hindert so geändert wird, das Autist*innen daran teilnehmen können ohne Hindernissen zu begegnen. Autisten sind Teil der gesunden menschlichen Vielfalt. Ihre Art zu sein ist aber sehr verschieden. Wie ein anderes Betriebssystem wird oft dazu gesagt. Deshalb treten die Barrieren auf, in einer von der Nicht-Autistischen Mehrheit gestalteten Umgebung und Aktivitäten.

Der White Unicorn e.V. hat eine Umfrage zu Barrieren im Sport durchgeführt. Es wurden alle eingeladen daran teilzunehmen, ob Autist*innen oder Nicht-Autist*innen, Kinder oder erwachsene Personen. Ziel der Umfrage war es Barrieren im Sport zu bestimmen. Wir wollten herausfinden, in welcher Stärke sie beeinträchtigen. Beeinträchtigung heißt, dass Personen nicht mehr weitermachen können bei dem, was sie gerade tun. Oder nicht mehr an denselben Ort bleiben kann.

Es konnte unter anderem herausgefunden werden, dass Autist*innen die im folgenden aufgelisteten Barrieren im Sport signifikant stärker wahrnehmen, als Nicht-Autist*innen.

Um Sport für alle Menschen zu ermöglichen, kann eine Umgebung geschaffen werden, die barrierefrei ist. Dieses Heft gibt einen Überblick über 25 Barrieren und wie Autist*innen diese im Sport wahrnehmen. Es werden zu jeder Barriere je vier Beispiele genannt, welche von den Befragten am häufigsten genannt wurden. Dadurch kann im Vorfeld darüber aufgeklärt werden, zu welchen Hindernissen es kommen kann. Gleichzeitig entsteht ein Eindruck darüber, wie unterschiedlich Menschen Situationen und Räume im Sport wahrnehmen können. Oft ist der Wechsel zu einem barrierefreien Umfeld unkompliziert und führt schlussendlich dazu, dass alle sich wohlfühlen können.

Ebenso wichtig war es für uns, Autist*innen nach Lösungen zu fragen, wie sie mit der Barriere umgehen können. Diese Vorschläge wurden ebenfalls von uns gesammelt und ausgewertet.

Wir danken an dieser Stelle allen teilnehmenden Personen, die an der Umfrage teilgenommen haben und Werbung gemacht haben sowie Aktion Mensch, welche durch die Förderung das Projekt ermöglichen konnte.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und gutes Gelingen beim Barriereabbau!

Jacob Künzer und Stephanie Fuhrmann



Autor*innen:

Jacob Künzer, Projektleitung

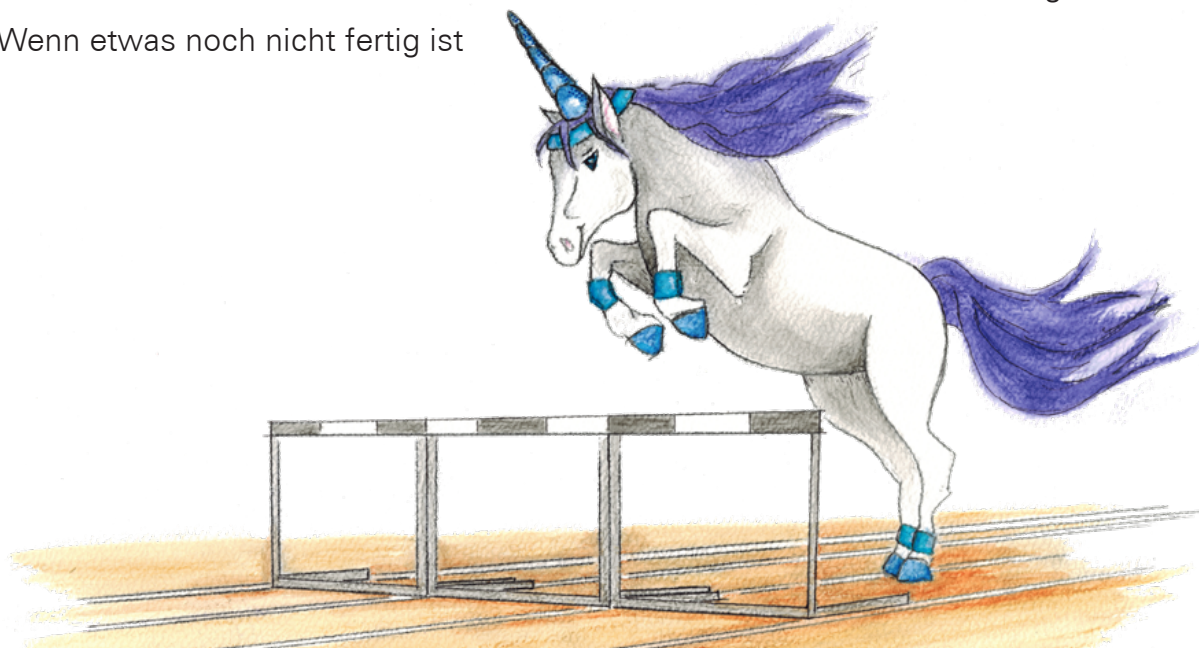
White Unicorn – Verein zur Entwicklung eines autistenfreundlichen Umfeldes e.V.

Stephanie Fuhrmann, Geschäftsführung

White Unicorn – Verein zur Entwicklung eines autistenfreundlichen Umfeldes e.V.,

Inhalt

1	Viele und schnelle Bewegungen in der Menschen-Welt	4
2	Wenn man ständig die Umgebung und Räume wechseln muss	6
3	Zu viele Sachen auf einmal, wenn man sich konzentriert	8
4	Wenn bestimmte Muster ein Problem sind	10
5	Spiegel-Bilder und Reflexionen	12
6	Zu helles Licht	14
7	Künstliches Licht	16
8	Farbige Texte und Markierungen	18
9	Wenn bekannte Orte und Sachen plötzlich anders aussehen	20
10	Viele neue und unbekannte Formen und Sachen	22
11	Geräusche aus der Menschen-Welt	24
12	Lautstärke	26
13	Töne, die andere nicht mehr hören können	28
14	Gerüche, die stören	30
15	Ungewollter Geschmack	32
16	Erschütterungen: Wenn der Boden zittert und die Wände wackeln	34
17	Temperatur-Unterschiede	36
18	Luft-Bewegungen	38
19	Ungewollt zu nah kommen	40
20	Sachen, die sich schrecklich anfühlen	42
21	Ungerader und ungleichmäßiger Boden in der Menschen-Welt	44
22	Mitmenschen als mögliche Bedrohung	46
23	Ordnung, weil in der Menschen-Welt zu viele Hindernisse sind	48
24	Hast und Eile: Wenn andere Menschen keine Zeit haben und immer drängeln	50
25	Wenn etwas noch nicht fertig ist	52



Viele und schnelle Bewegungen in der Menschen-Welt

1



Wo Menschen Sport machen, bewegen sich viele Sachen. Zum Beispiel, wenn ich mit dem Fahrrad unterwegs bin, sind viele Menschen und Fahrzeuge in meiner Umgebung. Und andere Sachen. Für manche Menschen ist das schlimm. Viele schnelle Bewegungen stören diese Menschen sehr. Oder im Schulsport laufen alle durcheinander und wuseln herum, wenn Freispielzeit ist. Für manche Menschen ist das so schlimm, dass sie gar nichts mehr richtig sehen und hören können.

In der Natur ist das anders. Dort bewegen sich auch Sachen: Gras, Blätter, Tiere, Wasser in einem Bach. Sie bewegen sich aber nicht so schnell. Und nicht so laut. Und durcheinander wie in der Menschen-Welt. Deshalb ist es für die meisten Menschen in der Natur sehr schön. Sie können sich in der Natur gut erholen. Wie

im Urlaub. Viele und schnelle Bewegungen in der Menschen-Welt stören manche Menschen sehr. Ohne diese Bewegungen fühlen sie sich viel wohler.

Beispiele für diese Barriere

- Bei den Ballübungen sind viele Bälle unterwegs die umherfliegen.
- Beim Mannschaftssport laufen alle chaotisch durcheinander.
- Wenn ich mit dem Fahrrad unterwegs bin, sind viele Menschen und Fahrzeuge in meiner Umgebung.
- Beim Laufen rauschen viele Autos an mir vorbei.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Viele Befragte suchen sich Uhrzeiten, in denen wenig Menschen anwesend sind.

Gleichbleibende Abläufe können auch eine Lösung darstellen, da dort die nächsten Bewegungen eingeschätzt werden können.

Insgesamt wurde oft die Vermeidung von Sport mit anderen genannt, wobei ein Betreuer Sicherheit geben kann.

Wenn man ständig die Umgebung und Räume wechseln muss

2



Die Umgebung ist das, was um uns herum ist. Zum Beispiel die Sporthalle. Die Umkleide. Oder der Klassenraum. In der Menschen-Welt ändert sich die Umgebung oft ganz schnell. Es gibt keinen fest zugeteilten Platz in der Umkleide, sodass sich immer woanders umgezogen werden muss.

Die meisten Menschen sehen, wie groß oder klein eine Sache ist. Wie nah oder wie weit weg die Sache ist. Oder wie hoch die Stufen von einer Treppe sind. Manche Menschen können das nicht. Oder nicht so schnell. Die Augen brauchen ein bisschen länger, bis sie das erkennen. Ein anderes Beispiel ist, wenn die gewohnte Sporthalle gewechselt werden muss.

Wenn man ständig die Umgebung und Räume wechseln muss, dann ist das schwierig für

manche Menschen. Weil sie dann die ganze Zeit sehr aufpassen müssen. Das ist ganz schön anstrengend. Und macht Kopf-Schmerzen. Diese Menschen fühlen sich wohler, wenn sie das nicht machen müssen.

Beispiele für diese Barriere

- Es ist anstrengend, wenn ich die gewohnte Sporthalle wechseln muss.
- Ich finde den Weg nicht zurück zur Umkleide und zur Dusche.
- Es gibt keinen fest zugeteilten Platz in der Umkleide, sodass ich mich immer woanders umziehen muss.
- Anstatt drinnen findet der Sport draußen statt.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Die meisten Antworten fordern, einen Wechsel der Umgebung und Räume, anzukündigen. Dies soll langfristig im voraus geschehen, um sich darauf einstellen zu können. Auch hierbei kann eine Begleitung eine Unterstützung sein.

Ein eigenes Schließfach oder ein eigener Spind sind hilfreich, da es einen eigenen festen Platz gibt.



Zu viele Sachen auf einmal, wenn man sich konzentriert

3



Manche Menschen haben einen Hyperfokus, wenn sie sich ganz stark konzentrieren. Das bedeutet: Sie nehmen nur das wahr, was direkt vor ihnen ist. Sie sehen nicht, was direkt neben ihnen passiert. Und sie können nicht genau sagen, was um sie herum passiert. Oder wie viele Menschen um sie herum sind. Sie sehen zum Beispiel dann nur den Ball und das Netz. Das kann bei einem strategischen Schlag praktisch sein. Alles andere stört sie dann. Wenn zu viele Leute auf den Volleyball zusteuern, wenn er über das Netz muss. Dann können sie sich nicht mehr richtig konzentrieren. Und dann schaltet das Gehirn irgendwann einfach ab. Wenn sie sich nur auf eine Sache konzentrieren, dann ist das ganz toll für sie.

Beispiele für diese Barriere

- Ich muss aufpassen, dass ich nicht mit Leuten kollidiere.
- Der Trainer erklärt mir etwas und macht es dabei vor.
- Es sind viele Leute um mich herum die einander zurufen oder schreien.
- Ich muss mich auf den Sport konzentrieren und es gibt Zeitdruck.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

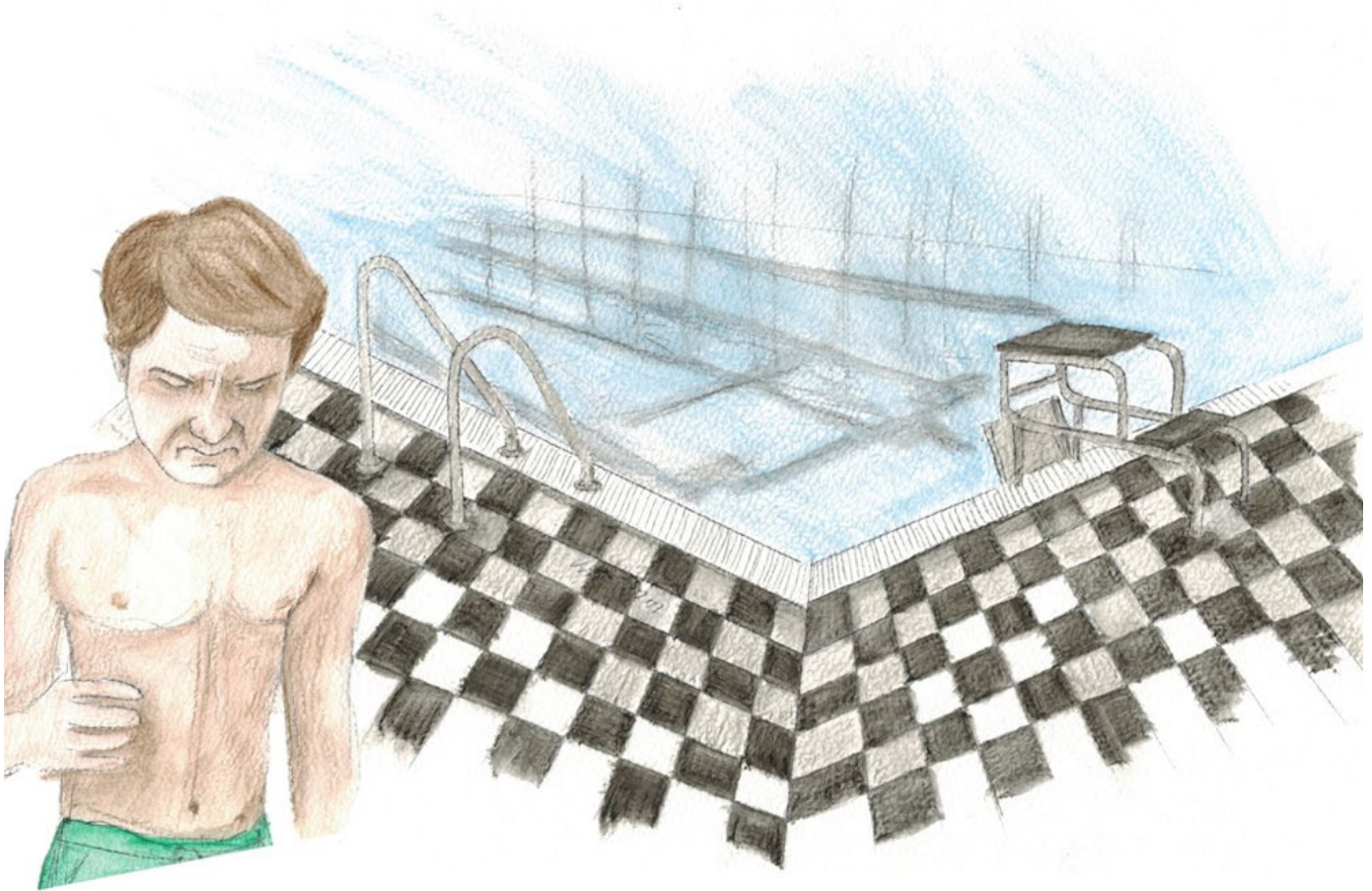
Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Dadurch, dass auch in Bezug auf diese Barriere viele Menschen gemieden werden, sind kleinere Gruppen eine Lösung.

Auch in der Natur kann mehr Ruhe gefunden werden.

Andernfalls kann es auch helfen aus der Situation zu gehen, an einen Ort, wo nicht so viele Dinge ablenken können.



Für manche Menschen sind bestimmte Muster ein großes Problem. Zum Beispiel der gekachelte Fliesenboden im Schwimmbad. Oder starke Bienenwabenmuster bei Schallschutzwänden. Sie schauen das Muster an und können sich nicht mehr bewegen. Oder sie können gar nichts mehr machen. Auch nicht mehr denken, oder sprechen. Manchmal macht es auch einfach nur Kopf-Schmerzen. Die Menschen sind verschieden. Für den einen ist der gekachelte Fliesenboden ganz schlimm. Für den anderen sind andere Muster ganz schlimm. Wie zum Beispiel viele Muster auf den Wänden in der Halle. Für manche Menschen ist ein Muster in einem hartem Kontrast schwarz-gelb zu viel. Es sind immer dieselben Muster, die schwierig sind. Bei dem einen sind es immer schwarz-gelbe Sachen. Bei anderen Menschen sind es immer Sachen mit

ganz schmalen Rillen. Und bei noch anderen Menschen sind es unsymmetrische Muster. Zum Beispiel Fenster, die unsymmetrisch gebaut sind. Bestimmte Muster sind schwierig für manche Menschen. Sie fühlen sich viel wohler, wenn es diese Muster nicht gibt. Oder wenn sie diese Muster nicht anschauen müssen.

Beispiele für diese Barriere

- Die Wandtäfelung der Halle stört mich.
- Der gekachelte Fliesenboden im Schwimmbad ist ein Problem für mich.
- Muster auf Bällen wie beim Volleyball irritieren mich.
- In der Halle sind viele Farben mit hartem Kontrast zum Beispiel Grün-Rot.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

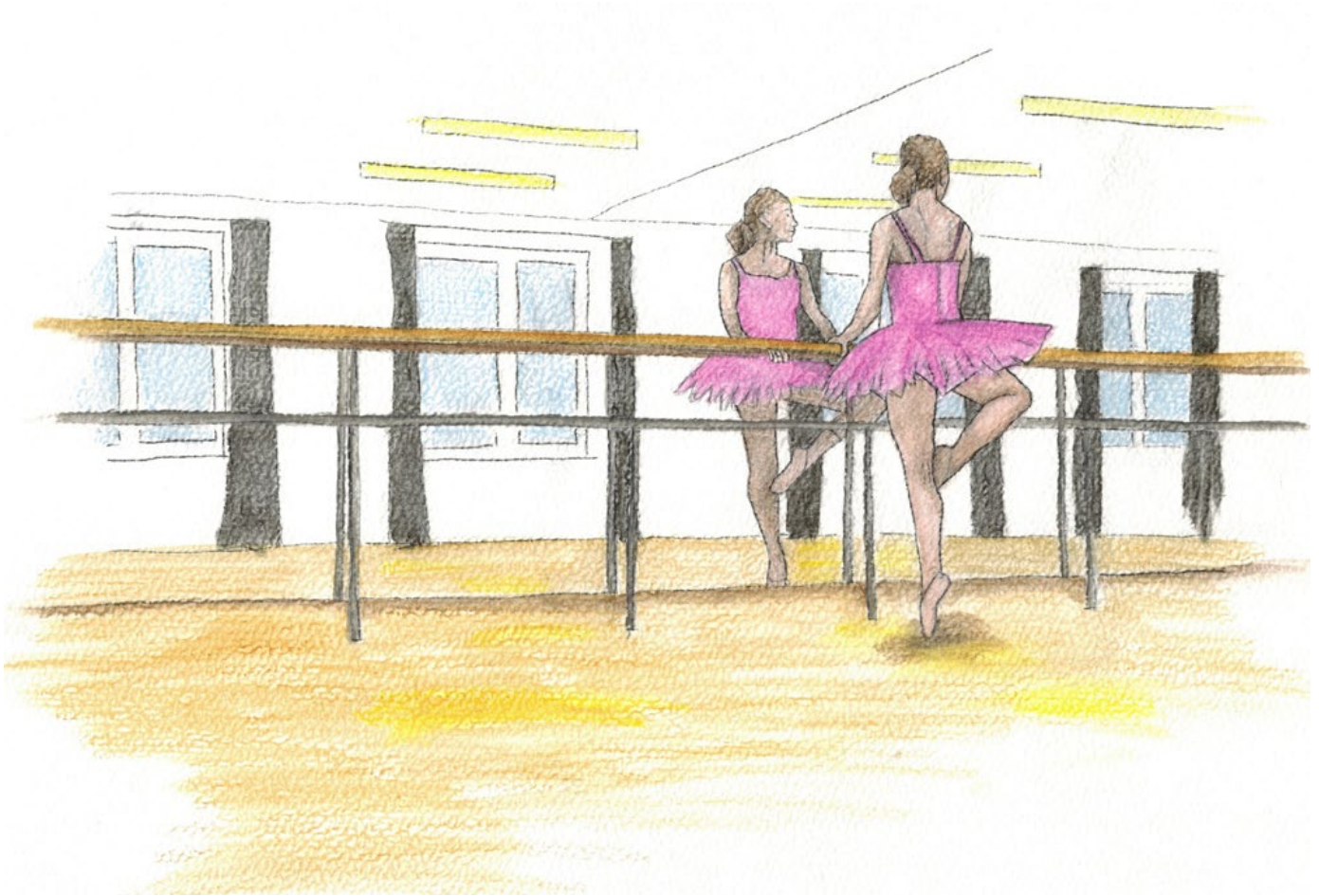
Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Einheitlichkeit spiegelt den Wunsch vieler Befragten wider. Dazu gehört alles so einfach wie möglich zu halten.

Sind zu viele störende Muster da, können diese bedeckt werden. Andere versuchen sie zu ignorieren, was jedoch nicht immer funktioniert.

Eine weitere Lösung ist ein eher spielerischer Umgang, wie zum Beispiel „Die Linien sind Lava“.



Wenn man in einen Spiegel schaut, dann kann man sich selber sehen. Auf anderen glatten Oberflächen kann man sich auch sehen. Zum Beispiel In Sporträumen sind Spiegelwände. Oder auf glattem Wasser. Das Bild nennt man Spiegel-Bild. Für manche Menschen sind Spiegel-Bilder schwierig. Sie können nicht sehen: Was ist echt und was ist das Spiegel-Bild? Weil die Spiegel-Bilder so echt aussehen. Manchmal sieht man auf der glatten Fläche auch nur das Licht von einer Lampe. Oder von der Sonne. Das nennt man Reflexion. Spiegel-Bilder und Reflexionen können sehr hell sein. Für manche Menschen sind Spiegel-Bilder und Reflexionen zu hell. Sie sind so hell, dass die Menschen sonst nichts mehr sehen können. Man sagt auch: Das Licht blendet sie. So wie die Sonne. Wenn sie direkt in die Augen scheint. Diese Menschen fühlen sich wohler, wenn das nicht so ist.

Beispiele für diese Barriere

- Spiegel in Sporträumen wie im Fitnessstudio sind unangenehm.
- Reflexionen von Sonnenlicht stört mich extrem.
- Das Wasser im Schwimmbad reflektiert.
- Der Hallenboden wurde auf Hochglanz poliert und reflektiert.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Sind große Spiegelwände vorhanden, können Vorhänge helfen diese zu bedecken oder nur den Teil zu öffnen, der gebraucht wird.

Eine andere Lösung sind kleinere Spiegel, da mehrere Spiegel pro Wand als angenehmer wahrgenommen werden können.



Die meisten Menschen brauchen helles Licht, damit sie richtig Sport machen können. Andere Menschen brauchen viel weniger Licht. Viel Licht ist ihnen zu hell. Zum Beispiel prallt Sonnenlicht auf den Sportplatz und blendet. Sie sind lieber dort, wo wenig Licht ist. Das ist für sie genau richtig. Helles Licht ist für diese Menschen ganz schlimm. Deshalb benutzen sie am Tag oft eine Sonnenbrille. Oder einen Hut. Auch wenn die Sonne gar nicht scheint.

Beispiele für diese Barriere

- Im Stadion sind die Scheinwerfer zu grell.
- Die Sonne scheint mir beim Laufen ins Gesicht.
- Die Leuchtstofflampen in den Sporthallen sind zu hell.
- Das Xenonlicht von Autos, die einen entgegenkommen, stört mich.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

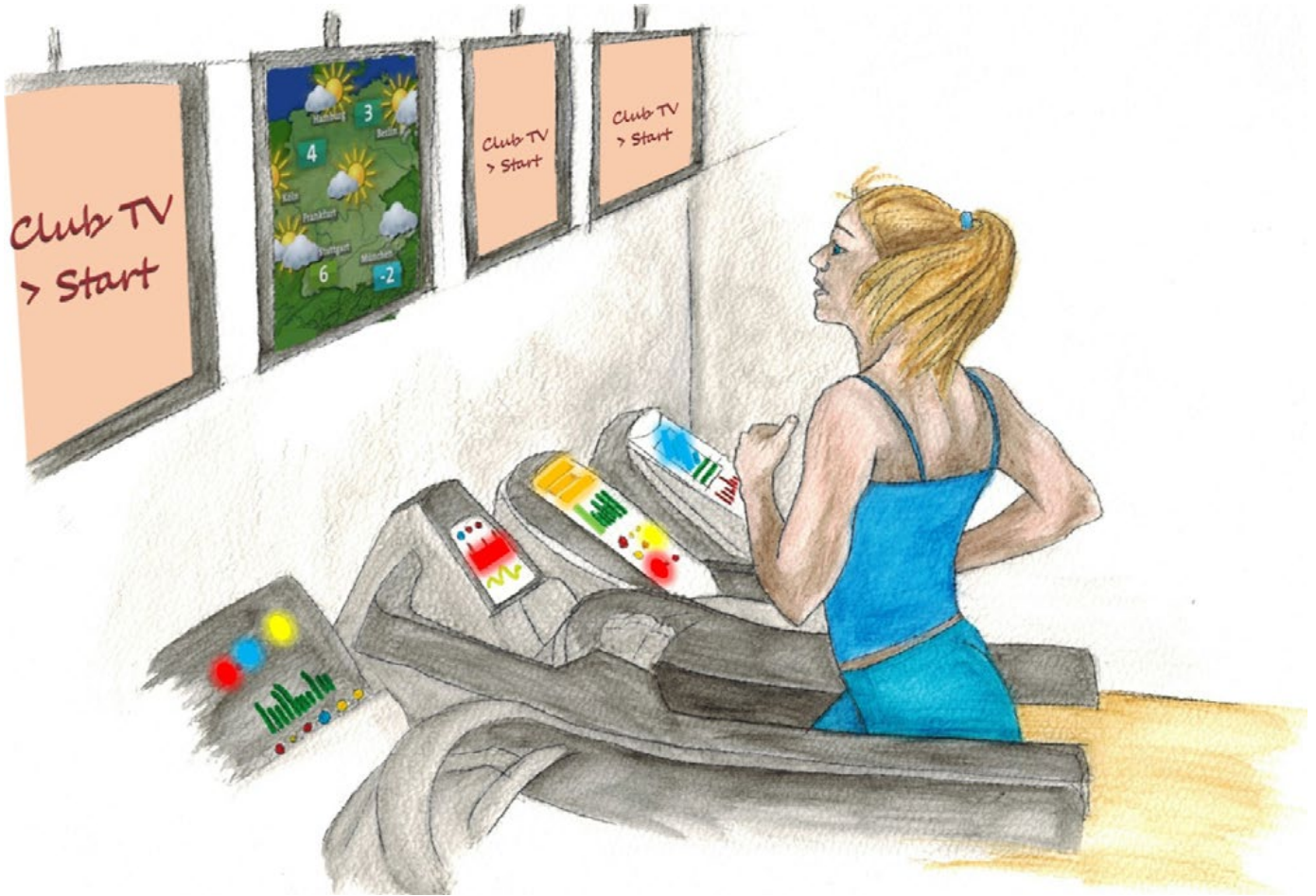
Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Leidlich das Tageslicht zu benutzen kann bereits ausreichen, da natürliches Licht als angenehmer wahrgenommen wird.

Ist das Licht zu hell, kann auch eine Dimmfunktion helfen.

Befragte gaben ebenfalls an, dass eine Kappe oder Sonnenbrille die Helligkeit abmildern kann.



Künstliches Licht ist Licht von einer Lampe. Das können Lampen in Sporthallen sein. Oder das Licht von Auto-Scheinwerfern. Oder das Licht von Ampeln. Oder im Sportstudio sind Geräte beleuchtet und können blinken. Das Gegenteil von künstlichem Licht ist natürliches Licht. Zum Beispiel Sonnen-Licht. Manche Menschen können bestimmte Lampen nicht gut vertragen. Zum Beispiel Auto-Scheinwerfer. Oder Ampel-Lichter. Sie sind sehr hell. Bestimmte Lampen flackern auch, wenn sie an sind. Zum Beispiel Röhren-Lampen. Oder Energie-Spar-Lampen. Sie flackern so schnell, dass die meisten Menschen das gar nicht sehen. Manche Menschen sehen das aber doch. Für sie geht die Lampe ganz schnell an und aus. Die ganze Zeit. Das ist ganz schön anstrengend. Und

macht Kopf-Schmerzen. Bestimmte Lampen stören diese Menschen sehr. Sie haben lieber Licht, was nicht so blendet. Und brauchen Lampen, die gleichmäßig leuchten.

Beispiele für diese Barriere

- Flackernde und surrende Lampen in den Gängen oder Halle stören mich.
- Blinkende Lichter bei Geräten stören mich.
- Neonlicht bei Werbung oder Anzeigen lenken mich ab.
- Die Mischung von künstlichem Licht und Tageslicht: Die Beleuchtung ist an, obwohl sie nicht benötigt wird.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Befragte gaben an, dass warmes, gelbliches Licht oder LED Licht als angenehmer wahrgenommen wird.

Eine Lösung bei zu viel künstlichem Licht ist Outdoor Sport in der Natur zu machen.

Außerdem können auch Sonnenbrillen und Kappen helfen.





Manchmal sieht ein Mensch alles wie durch eine bunte Glasscheibe. Zum Beispiel rötlich. Oder gelblich. Das passiert besonders dann, wenn er Stress hat. Manche Menschen sehen auch fliegende Punkte in der Luft. Oder Linien, die sich bewegen. Die Punkte oder Linien sieht sonst keiner. Diese Menschen können farbige Texte schlechter lesen. Oder Text auf einem farbigen Hintergrund. Oder farbige Markierungen in einem Text. Zum Beispiel sehr bunte Schilder und Werbetafeln in den Hallen. Oder Hallenboden hat Linien und Markierungen. Farbige Texte und Markierungen stören diese Menschen sehr. Oder wenn der Text auf einem farbigen Hintergrund steht. Für diese Menschen ist es besser, wenn der Hintergrund nicht farbige ist. Oder der Text. Und wenn es keine farbigen Markierungen im Text gibt.

Beispiele für diese Barriere

- Die bunten Linien auf den Hallenboden lenken mich ab.
- Bunte Bänderolen stören mich.
- Text auf einem bunten Hintergrund stört meinen Lesefluss.
- Bunte Bandenbeschriftungen sind verwirrend.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

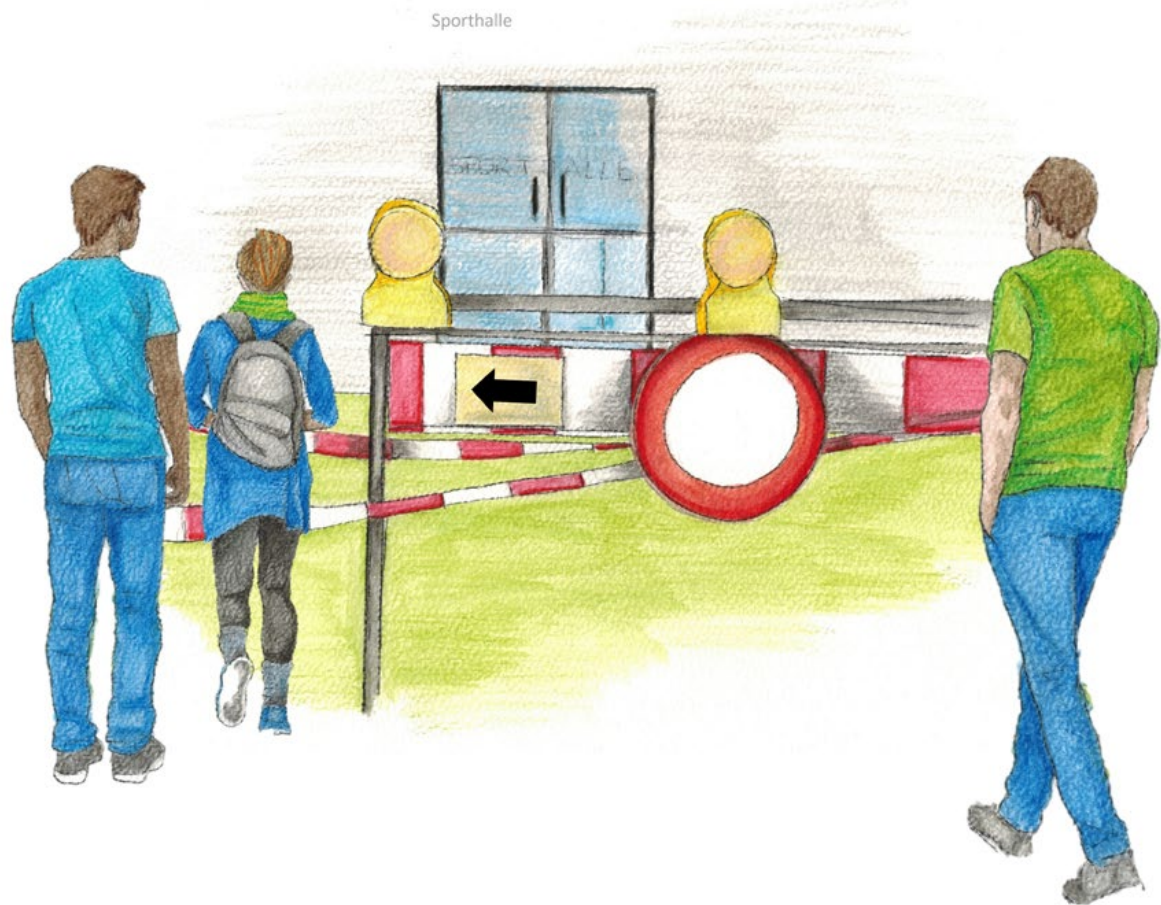
Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Einheitlichkeit spielt für viele Befragte zum Abbau dieser Barriere eine wichtige Rolle. Dazu würde zum Beispiel gehören, die Gestaltung des Raumes oder der Halle einfach zu halten oder Farblich zu sortiert.

Eine Strategie, die genannt wurde, ist durch die Finger zu blicken, um nur das Zielobjekt zu sehen.

Wenn bekannte Orte und Sachen plötzlich anders aussehen

9



Menschen gewöhnen sich an das Aussehen von bestimmten Orten. Zum Beispiel an das Aussehen von ihrem Sportplatz. Oder dem Weg zu der Sporthalle. Oder an den Raum für Sportgeräte. Wenn sich an diesem Aussehen etwas verändert, dann kann das für manche Menschen schwierig sein. Dann sieht der Ort wie ein anderer Ort aus. Und sie wissen nicht mehr genau, wo sie sind. Das ist besonders schlimm, wenn diese Menschen viel Stress haben. Dann reicht schon eine ganz kleine Veränderung. Zum Beispiel wenn die Sporthalle umgebaut wird und es Umleitungen gibt. Oder Eingänge befinden sich woanders. Oder die Sportgeräte sind umgeräumt worden. Wenn diese Menschen wenig oder gar keinen Stress haben, dann ist es nicht so schlimm. Wenn Orte oder Sachen plötzlich anders aussehen,

dann stört das manche Menschen sehr. Besonders, wenn sie viel Stress haben. Sie fühlen sich wohler, wenn die Orte und Sachen immer gleich aussehen.

Beispiele für diese Barriere

- Im Fitnessstudio stehen die Fitnessgeräte woanders.
- Die Sporthalle wird umgebaut und es gibt Umleitungen und Eingänge befinden sich woanders.
- In einer Mehrzweckhalle, wird der Hallenbereich anders unterteilt.
- Meine Route ändert sich zum Beispiel beim Radfahren.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Am wichtigsten scheinen hierbei wieder die frühzeitigen Ankündigen von Änderungen zu sein. Dazu gehört welche Gebiete betroffen sind, was verändert wird und wie lange die Veränderungen dauern. Dies hilft sich mental darauf vorzubereiten.

Nimmt man Veränderungen akut negativ wahr, so wurde Ablenken als Lösung genannt, beispielsweise Gedichte oder Songs im Kopf zu sprechen.





Wir Menschen haben viele Ideen. Und erfinden dauernd irgendetwas Neues. Deshalb sehen wir Menschen auch dauernd neue Sachen. In der Natur ist das nicht so. Die Natur erfindet nicht dauernd etwas Neues. Manche Menschen sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen mehr als andere. Sie können sich Sachen auch besser merken als andere Menschen. Und sie erinnern sich auch schneller an alles. Sie schauen genau hin. Sie lernen. Und dann wissen sie, was das ist. Wenn diese Menschen viele neue Sachen sehen, dann dauert das länger. Wie bei Festen, wenn die Halle dekoriert ist. Zum Beispiel in der Weihnachtszeit. Es stört diese Menschen sehr, wenn sie viele neue Sachen auf einmal

sehen. Oder hören, riechen, schmecken oder fühlen. Das ist sehr anstrengend für sie. Sie fühlen sich wohler, wenn es nicht zu viele neue Sachen auf einmal gibt. Oder wenn sie genug Zeit haben. Damit sie genau hinschauen können.

Beispiele für diese Barriere

- Die Einrichtung der Garderobe wurde geändert.
- Bei Sportveranstaltungen wird vieles verändert und umgeräumt.
- Wir bekommen neue Trikots oder Schuhe.
- Der Geräteraum ist umsortiert worden und hat neues Zubehör.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

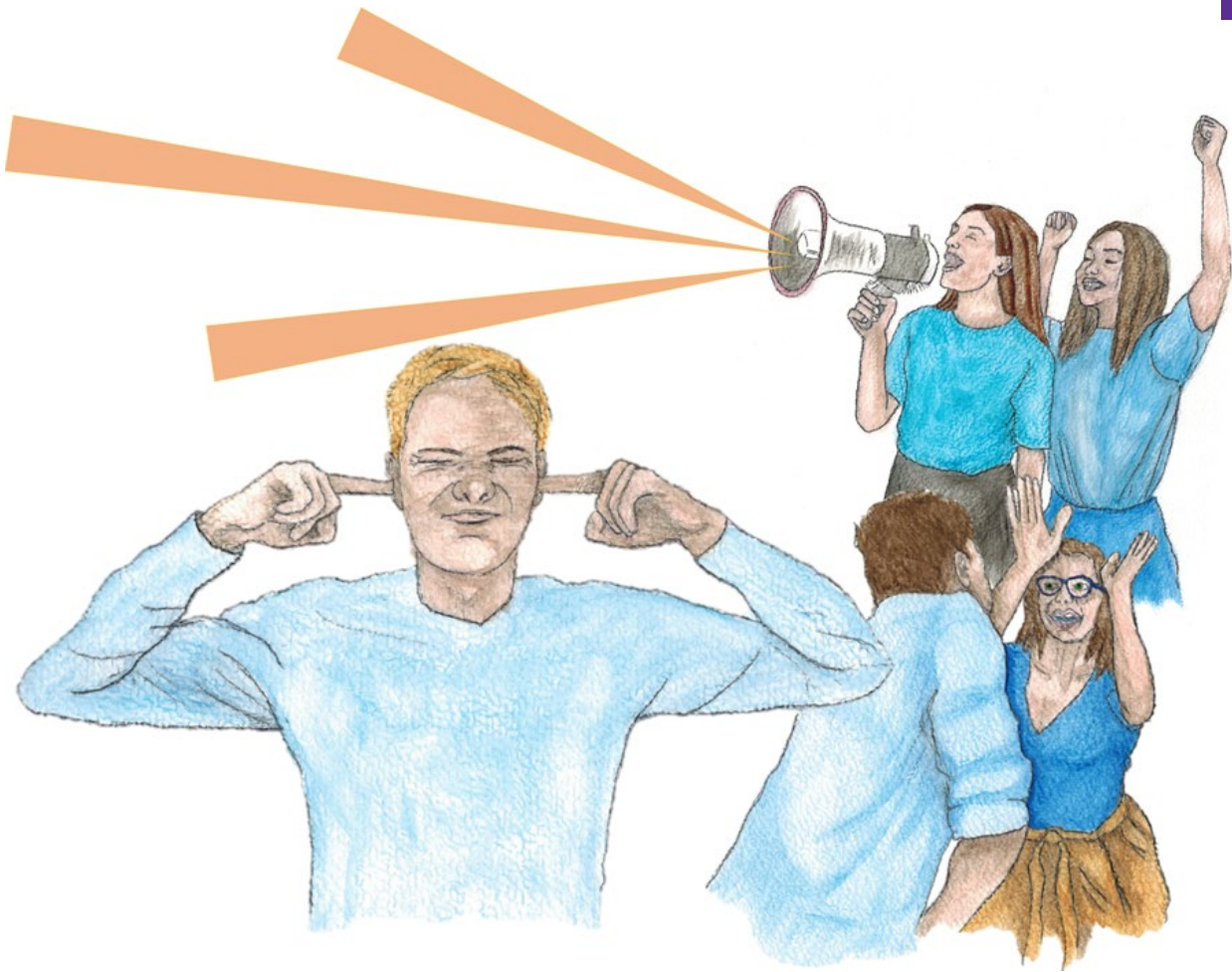
Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Auch bezüglich dieser Barriere wurde sich gewünscht, Änderungen vorher anzukündigen. Ebenfalls hilft es, sich Zeit lassen zu können. Dabei geht es auch selber zu entscheiden, wie lange und intensiv sich dem ausgesetzt wird. Erst einmal die Situation oder den Ort zu beobachten verschafft vielen Orientierung. Außerdem können Bezugspersonen dabei helfen, alles auszublenden, indem Gespräche geführt werden.



Wo Menschen Sport machen, hört man viele verschiedene Sachen. Zum Beispiel Musik, quietschende Schuhe, Kinder schreien, jubelnde Zuschauer, und noch ganz viele andere Sachen. Das alles sind Geräusche. Die meisten Menschen gewöhnen sich an die Geräusche von ihrem Ort. Zum Beispiel von ihrem Sportplatz. Oder von ihrer Sporthalle. Oder von ihrer Schwimmhalle. Die Geräusche gehören einfach dazu. Die Menschen hören gar nicht mehr genau hin. Manche Menschen mögen diese Geräusche aber nicht. Dann fühlen sie sich nicht sicher. Nicht so wie zuhause. Zu Hause haben sie es lieber ruhig. Wenn sie diese vielen Geräusche um sich herum haben, dann fühlen sie sich nicht wohl. Es ist wie ein Brei aus vielen Geräuschen. Oder wie das

laute Rauschen neben einer Autobahn. Man versteht gar nichts mehr. Diesen Menschen geht es besser, wenn sie irgendwo in der Natur sind. Wo es ganz ruhig ist. Oder wenn sie allein in einem Raum sind. Wo sie nicht hören, was draußen passiert. Dann fühlen sie sich zuhause. Die vielen verschiedenen Geräusche aus der Menschen-Welt stören sie sehr.

Beispiele für diese Barriere

- In Sporthallen gibt es ein Echo.
- Andere Leute um mich herum unterhalten sich.
- Quietschende Schuhe auf dem Boden stören mich.
- Menschen stöhnen/atmen sehr laut.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Für die meisten Befragten stellen Kopfhörer oder ein Hörschutz eine Lösung dar.

Generell wurde der Wunsch nach Ruhezeiten deutlich, in denen zum Beispiel nur geflüstert wird oder es musikfreie Angebote gibt.

Ruheorte wie ein Raum in den man für sich sein kann oder auch die Natur können ebenfalls helfen.



Manche Menschen haben ein sehr gutes Gehör. Sie hören alles lauter als die meisten anderen Menschen. Auch was die anderen Menschen sagen. Für diese Menschen ist die normale Lautstärke zu laut. Zum Beispiel, wenn der Trainer seine Trillerpfeife benutzt. Wenn diese Menschen sich unterhalten, dann sprechen sie meistens ganz leise. Für sie ist das aber immer noch laut genug. Weil sie viel besser hören als die meisten anderen Menschen. Das ist anders, wenn sie mit normal hörenden Menschen sprechen. Dann sprechen sie besonders laut. Damit die normal hörenden Menschen sie verstehen. Das ist aber sehr anstrengend für sie. Normal hörende Menschen kennen das auch. Wenn sie sich

mit schwerhörigen Menschen unterhalten, dann sprechen sie oft auch sehr laut. Damit die schwerhörigen Menschen sie verstehen. Für die normal hörenden Menschen ist das auch sehr anstrengend. Normale Lautstärke ist für manche Menschen zu laut. Sie fühlen sich wohler, wenn es ruhig oder leise ist. Oder wenn die Menschen ruhiger oder leiser sprechen.

Beispiele für diese Barriere

- Die Trillerpfeife ist zu laut.
- Kinder oder Erwachsene schreien in meiner Umgebung.
- Im Fitnessstudio läuft zu laute Musik im Hintergrund.
- Das Publikum feuert eine Mannschaft an.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Noise Cancelling Kopfhörer oder Ohrstöpsel waren auch bei dieser Barriere die meist genannten Lösungsvorschläge.

Ebenfalls können Auszeiten helfen oder Menschen zu informieren, auf die Lautstärke zu achten.

Schallschluckende Elemente wie Matten können die Akustik verbessern.

Sport in der Natur wird auch hinsichtlich der Lautstärke positiv wahrgenommen.

Der Wunsch nach schon kurzen Auszeiten wurden ebenfalls genannt.





In unserer Welt gibt es Töne, die die meisten Menschen nicht hören können. Zum Beispiel ganz hohe Töne. Wie das Pfeifen von Klimaanlage in Sporthallen. Oder ganz tiefe Töne. Oder ganz leise Töne. Wie das Brummen von elektrischen Leitungen in der Wand. Manche Menschen hören sehr gut. Sie können diese Töne trotzdem hören. Überall brummt und pfeift es. Bestimmte Töne sind für diese Menschen ganz schlimm. Zum Beispiel das Geräusch anderer Menschen beim Sport, wenn sie keuchen, husten und laut schnaufen. Das ist ihnen sehr unangenehm. Oder fühlt sich am ganzen Körper schrecklich an. Sie können diese Töne nicht aushalten. Und diese Töne

stören sie sehr. Andere Töne sind nicht ganz so schlimm. Oder stören auch gar nicht. Wie zum Beispiel das Schnaufen eines Pferdes. Bestimmte Töne sind für manche Menschen ganz schlimm. Sie fühlen sich wohler, wenn es diese Töne nicht gibt.

Beispiele für diese Barriere

- Das Piepsen der Brandschutztür in der Sporthalle irritiert mich.
- Die Lüftung oder Klimaanlage macht Geräusche.
- Husten und Nase hochziehen stört mich.
- Windgeräusche stören mich.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Neben den Lösungsvorschlägen Sport in der Natur machen, Kopfhörer tragen oder Ruhezeiten in Anspruch nehmen zu können, sprechen sich viele Befragte für weniger Teilnehmer*innen aus. Dies kann dabei helfen, weniger als störend wahrgenommene Geräusche zu hören.





Ein Geruch ist Luft, die nach etwas riecht. Manchmal riecht die Luft gut. Und manchmal stinkt sie. Manche Menschen können besonders gut riechen. Sie riechen Sachen, die andere Menschen nicht riechen können. Oder sie finden einen bestimmten Geruch ganz schrecklich. Zum Beispiel den Schweißgeruch in der Umkleide. Oder die Gummi- Turnmatten. Manche Menschen finden auch einen Geruch ganz schrecklich, den andere Menschen gerne haben. Zum Beispiel Parfüm. Oder Deo. Wenn diese Menschen so etwas riechen, dann ist das oft ganz schlimm für sie. Andere Menschen mögen es nicht, wenn es überall anders riecht. Zum Beispiel: Auf dem Weg zur Sporthalle gibt es frische Luft. Dann geht der in

die Sporthalle. Dort gibt es einen ganz eigenen Geruch. Diesen Wechsel findet er schrecklich. Bestimmte Gerüche stören manche Menschen sehr. Oder wenn es überall anders riecht. Diese Menschen fühlen sich wohler, wenn das nicht so ist.

Beispiele für diese Barriere

- Die Umkleiden riechen nach Parfüm und Deo.
- Menschen riechen nach Schweiß.
- Die Turnmatten riechen ganz eklig, nach Plastik und Schweiß.
- Es riecht frisch gestrichen nach Renovierungen.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Befragte gaben an, dass es helfen würde, die Umkleiden sauber zu halten, regelmäßig und gut zu durchlüften und bei Bedarf zu renovieren.

Sport im Freien wird als positiv wahrgenommen.

Der Wunsch sich in einem eigenen Raum umziehen zu können, wurde ebenfalls geäußert.

Andernfalls kann lediglich die Mundatmung die Wahrnehmung der Barriere abmildern.



Manche Menschen können bestimmte Sachen nicht aushalten, wenn sie diese schmecken. Die Sachen schmecken ihnen nicht. Oder sie finden bestimmte Sachen eklig. Das können ganz verschiedene Sachen sein. Manche mögen das Chlor im Schwimmbad nicht. Andere mögen den Geschmack von bestimmten Sonnencremes beim Sport draußen nicht. Und andere mögen den metallenen, salzigen Geschmack in der Luft der Halle nicht. Diese Menschen wollen mit diesen Sachen nicht in Kontakt kommen. Man darf sie auch nicht zwingen. Wenn sie auf so etwas treffen müssen, dann ist das ganz schrecklich für sie. Sie haben aber ganz bestimmte

Liebings-Geschmäcker. Das können sie jeden Tag schmecken. Ungewollter Geschmack stört manche Menschen sehr. Diesen Menschen geht es besser, wenn sie solche Sachen nicht schmecken müssen.

Beispiele für diese Barriere

- Im Schwimmbad schmecke ich das Chlorwasser.
- Der Geschmack von Sonnencreme kann lästig sein.
- Die Getränkestation im Fitnessstudio hat die falsche Geschmackssorte angegeben.
- Die Luft in der Halle hat einen eigenartigen Geschmack.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

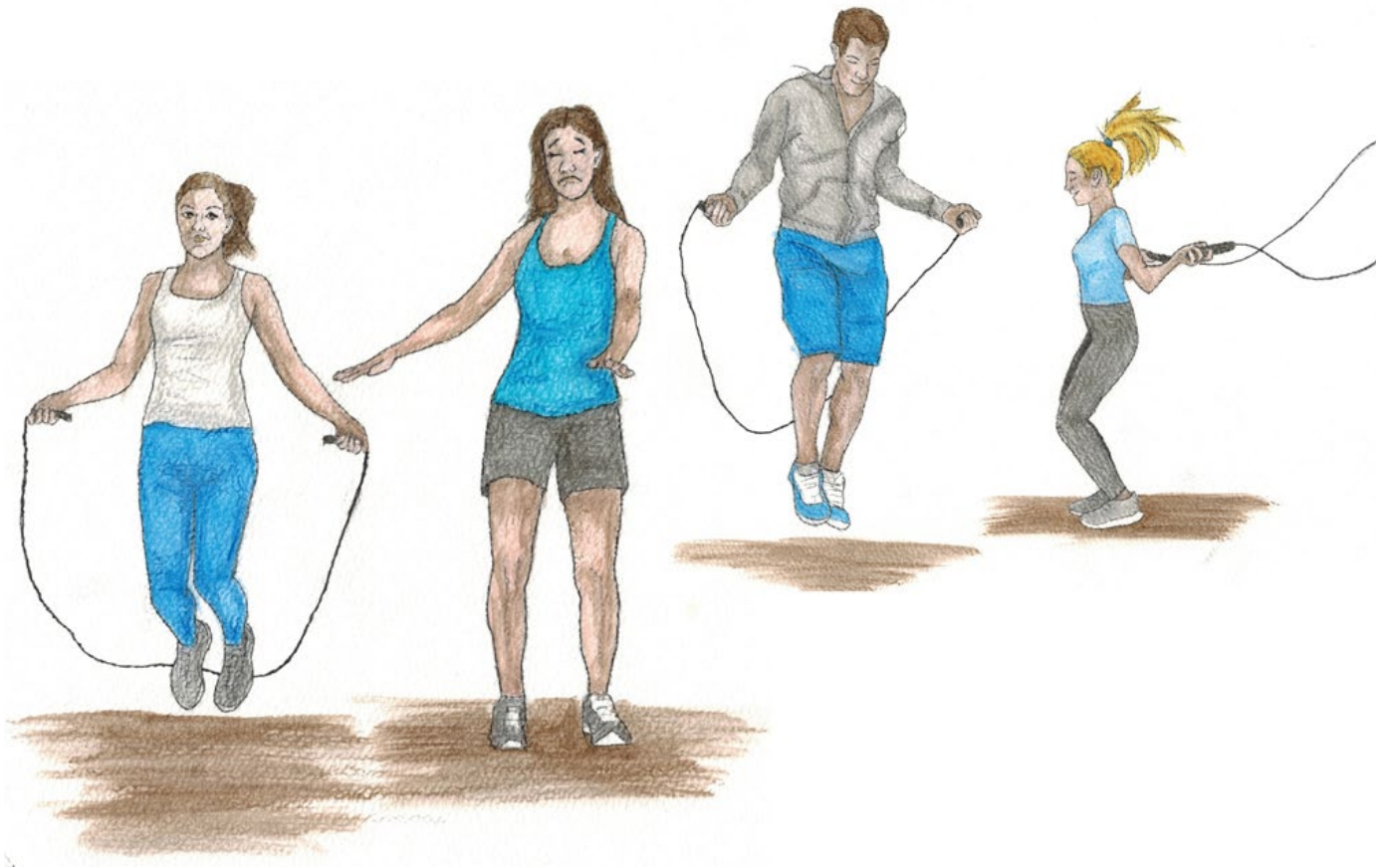
(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Eine Lösung kann eine Lüftung sein, die für ausreichend frische Luft sorgt.

Für viele ist auch die Luft in der Umkleide ein Problem, weshalb es helfen kann, sich in einem anderen Raum umziehen zu dürfen.



Manchmal zittert der Boden. Oder die Wände von einem Haus wackeln. Zum Beispiel Der Turnhallenboden vibriert wenn andere Personen laufen. Oder springen. Oder jemand lässt die Türe dolle zu fallen. Das Zittern und Wackeln nennt man Erschütterungen. Die meisten Menschen merken die Erschütterungen gar nicht. Oder sie finden das nicht schlimm. Manche Menschen fühlen die Erschütterungen aber ganz stark. Das Zittern oder Wackeln stört sie sehr. Sie können dann gar nicht mehr richtig denken. Oder nicht mehr richtig lernen. Oder nicht mehr richtig Sport machen. Diese Menschen fühlen sich wohler in Häusern, die nicht wackeln.

Beispiele für diese Barriere

- Jemand lässt die Türe dolle zu fallen.
- Ich spüre die Erschütterung von vorbeifahrenden Autos oder LKWs.
- Der Turnhallenboden vibriert wenn andere Personen laufen und hüpfen.
- Brücken beim Laufen draußen bewegen sich.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

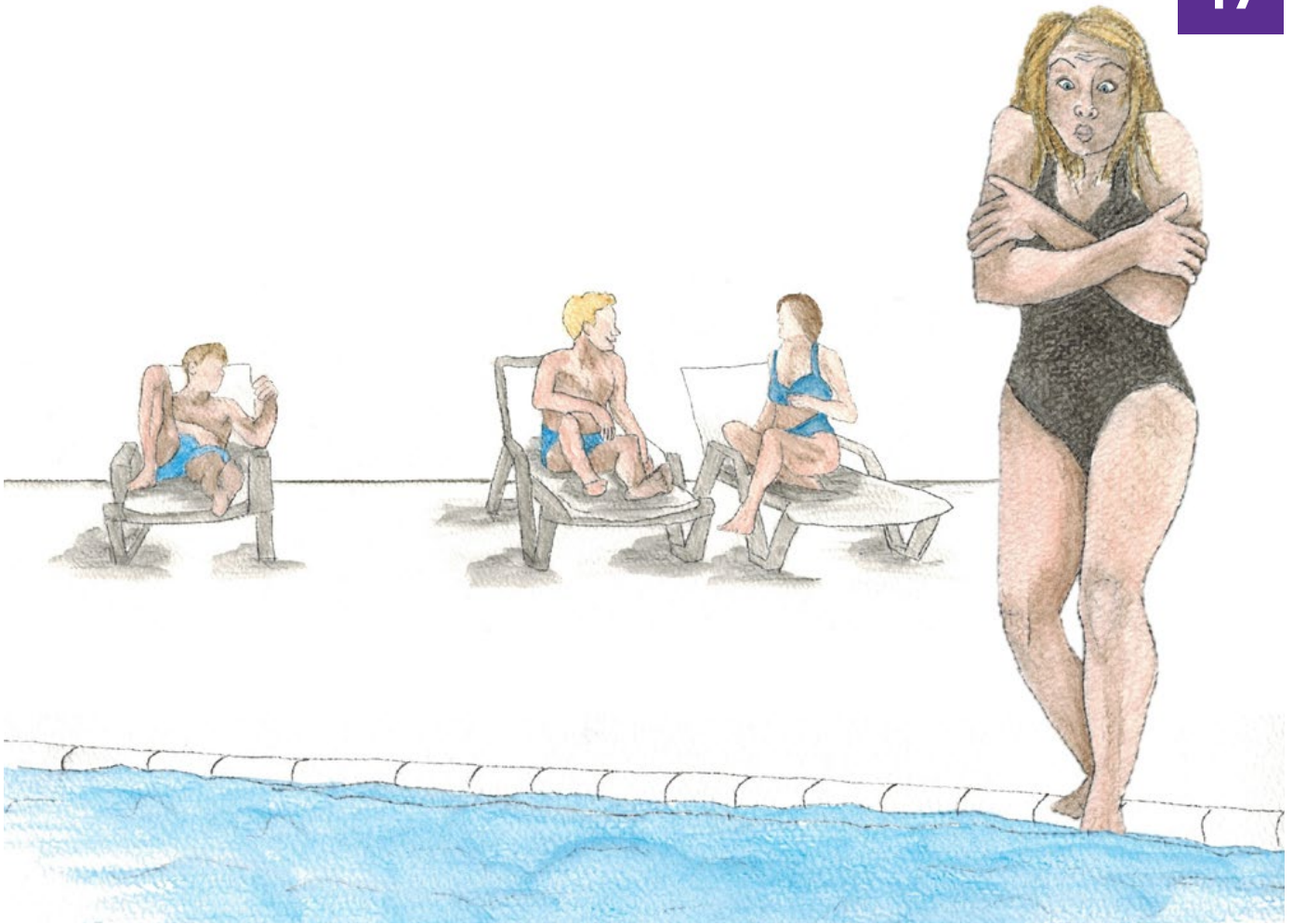
Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Bei Erschütterungen kann es helfen, eine Dämmung unter den Füßen zu haben, zum Beispiel ein Teppichboden oder Matten.

Durch Erschütterungen kann der Gleichgewichtssinn beeinflusst werden, weshalb es hierbei hilft, sich kurz hinzusetzen bevor man weitermacht.





Temperatur bedeutet: Wie warm oder kalt etwas ist. Manchmal wechselt die Temperatur. Zum Beispiel, wenn man in das Schwimmbecken geht. In der Halle ist es warm und im Wasser ist es kalt. Die meisten Menschen fühlen, ob es zu heiß oder zu kalt ist. Zum Beispiel wenn es draußen kalt ist. Dann weiß man: „Ich muss mich warm anziehen.“ Oder wenn das Wasser in der Dusche zu heiß ist. Dann weiß man: „Ich muss das Wasser kälter machen.“ Bei manchen Menschen ist das anders. Sie fühlen nicht nur, ob etwas zu heiß oder zu kalt ist. Sie fühlen gleichzeitig das warme Wasser in der Dusche und die kältere Luft im Bad. Und vielleicht auch noch, dass das Dusch-Gel kälter als das Wasser ist. Oder wenn sie draußen sind: Dann fühlen sie gleichzeitig die kalte Winter-Luft und die wärmere Luft, wo die Sonne hin scheint. Diese Menschen fühlen verschiedene Temperaturen besonders gut.

Sie wissen auch automatisch, was für ihren Körper gerade richtig ist. Zum Beispiel welche Sportkleidung sie am besten anziehen. Wenn sich die Temperaturen immer wieder ändern, dann kann das für diese Menschen schwierig sein. Für sie ist es einfacher, wenn alles gleich warm ist. Zum Beispiel das Wasser in der Dusche, die Luft im Badezimmer und das Dusch-Gel.

Beispiele für diese Barriere

- Im Schwimmbad ist das Wasser zu kalt.
- In der Sporthalle herrscht eine andere Temperatur als draußen.
- Die Umkleiden sind so kalt dass ich mich dort nicht umziehen kann.
- In der Sporthalle gibt es Zugluft und es wird kalt.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Wärmeres Wasser im Schwimmbad würde vielen Befragten helfen.

Ebenfalls kann eine langsame Gewöhnung an eine andere Temperatur helfen. Dabei ist es wichtig den nötigen Freiraum zu lassen.

Außerdem sind Ablenken und ausreichende Belüftungen Lösungsvorschläge, um mit der Barriere umzugehen.





Ein bisschen Wind auf der Haut ist für die meisten Menschen schön. Manche Menschen fühlen den Wind auf der Haut aber sehr stark. Und finden das ganz schlimm. Sie ziehen dann lange Hosen und Sachen mit langen Ärmeln an. Auch im Sommer. Wenn es ganz warm ist. Weil sie den Wind auf ihrer Haut nicht haben wollen. Wenn der Wind ganz stark ist, dann ist es vielleicht umgekehrt. Das finden diese Menschen dann besonders schön. Und ziehen Sachen mit kurzen Ärmeln an. Auch wenn es draußen kalt ist. Viele Menschen verstehen das nicht. Und wollen sie zwingen, etwas anderes anzuziehen. Zum Beispiel beim Sport draußen, wenn es sehr windig ist. Das ist dann ganz schlimm für sie. Viele wehren sich gar

nicht mehr. Weil sie sich nicht trauen. Oder weil sie sich gar nicht mehr wehren können. Diese Menschen muss man einfach in Ruhe lassen. Sie sollen anziehen können, was sie wollen. Dann ist alles gut.

Beispiele für diese Barriere

- Der Wind weht meine Haare gegen meine Haut.
- Hoch eingestellte Klimaanlage in Innenräumen stören mich.
- Fahrtwind stört mich zum Beispiel beim Skifahren.
- Ich spüre den Wind wenn jemand eng an mir vorbeiläuft.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Wichtig für viele Befragte ist die freie Wahl der Sportbekleidung.

Windschutz leisten können auch Sonnenbrillen oder Schleusen in den Innenräumen, wodurch der Durchzug gestoppt wird.

Spangen und Haarclips wurden ebenfalls von vielen Befragten als Lösung angegeben, damit die Haare nicht im Wind wehen.





Manche Menschen möchten nicht, dass andere Menschen sie berühren. Zum Beispiel, wenn die Sportlehrerin oder Trainerin eine Hilfestellung gibt. Oder ganz nah neben ihnen stehen. Zum Beispiel beim Gruppensport. Manchmal passiert das aber trotzdem. Das tut den Menschen dann weh. Oder die Stelle auf der Haut fühlt sich wie tot an. Deshalb möchten diese Menschen nicht, dass andere Menschen zu nah kommen. Das dürfen nur bestimmte Menschen. Dann tun Berührungen auch nicht weh. Diese Menschen stört es sehr, wenn andere Menschen ungewollt zu nah kommen. Oder wenn andere Menschen sie ungewollt berühren. Sie fühlen sich wohler, wenn andere Menschen weit genug weg sind.

Beispiele für diese Barriere

- Zu viele Menschen sind in meiner Schwimmbahn.
- Ich muss mich zu Leuten in einer Reihe aufstellen.
- Der/die Trainer*in gibt mir eine Hilfestellung.
- Zu viele Menschen rennen auf den Ball zu.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Bei den Antworten wurde deutlich, dass viele Befragte es vorher angekündigt haben wollen, bevor man sie berührt.

Generell scheint die gedankliche Vorbereitung auf Nähe beim Sport zu helfen.

Wenn möglich soll jedoch Abstand gehalten werden, ähnlich wie es bei den Covid19-Regelungen üblich war.

Eine maximale Teilnehmeranzahl würde hierbei auch verhindern, dass zu viele Personen in den Sporträumen sind.



Manche Menschen möchten bestimmte Sachen nicht anfassen. Zum Beispiel Magnesiumpulver beim Turnen. Oder schwitzige Sportgeräte. Oder sie möchten bestimmte Sachen nicht auf der Haut fühlen. Zum Beispiel bestimmte Sportbekleidung. Oder nicht über bestimmte Böden laufen. Zum Beispiel Sportmatten. Diese Menschen finden das schrecklich. Manche Menschen finden das so schlimm, dass ihnen schlecht wird. Und sie brechen müssen. Diese Menschen fühlen sich viel wohler, wenn sie bestimmte Sachen nicht anfassen müssen. Oder wenn sie nicht über bestimmte Böden laufen müssen.

Beispiele für diese Barriere

- Ich muss Sportbekleidung aus synthetischem Stoff tragen.
- Die Griffe von Sportgeräten für Fitness sind klebrig-schwitzig.
- Magnesiumpulver beim Turnen fühlt sich schrecklich an.
- Bälle aus Plastik oder Leder fühlen sich komisch an.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

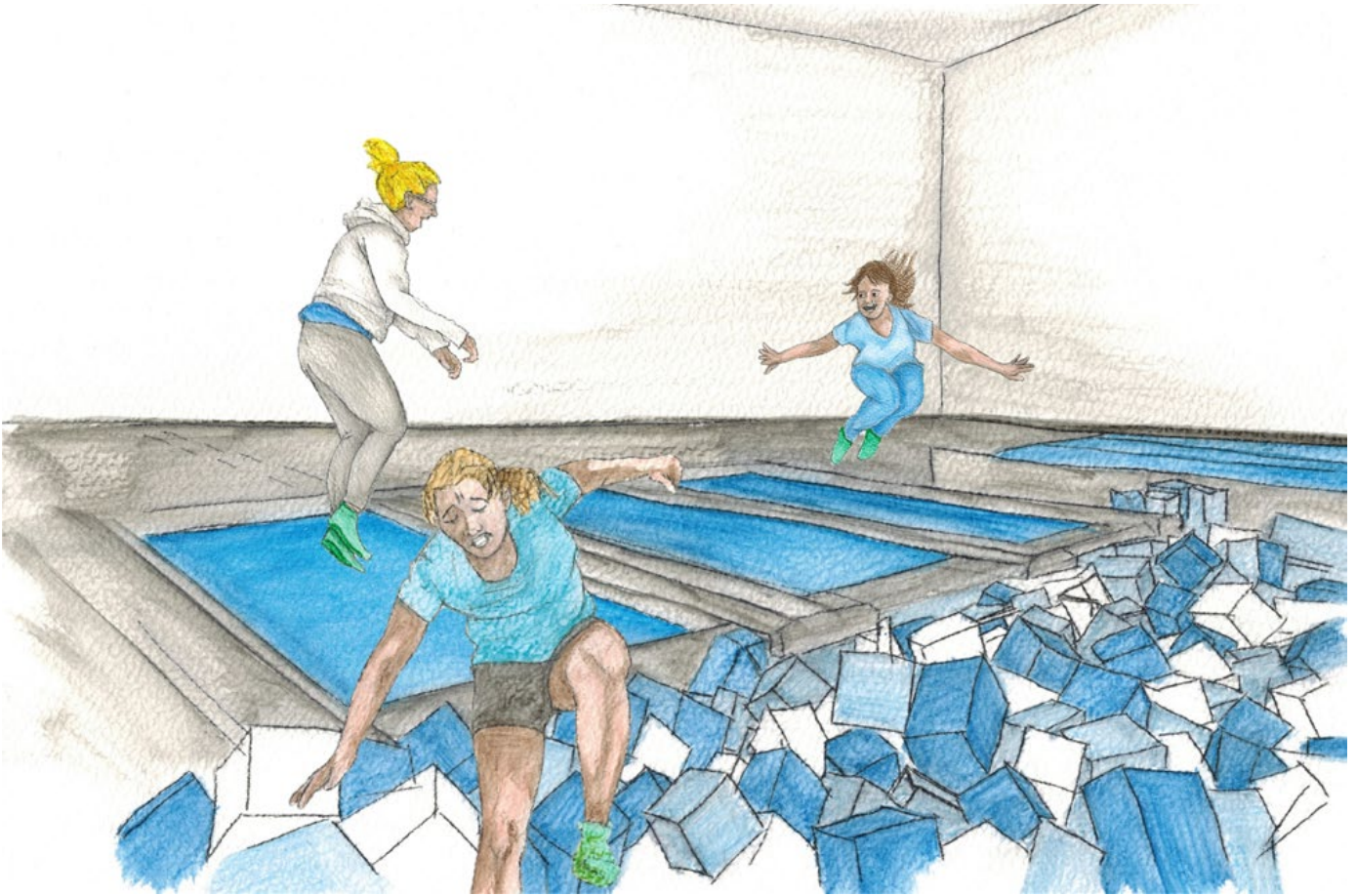
Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Hygieneregeln einhalten und Baumwollkleidung gehören zu den meist genannten Lösungsvorschlägen. Dazu gehört zum Sportgeräte regelmäßig zu reinigen oder auf synthetische Stoffe zu verzichten.

Vieles im Sport passiert mit Händen. Diesbezüglich wurde die Möglichkeit sich Hände waschen zu können oder Handschuhe dabei zu haben als wichtig erachtet.

Manchmal braucht es auch einfach nur Zeit, sich zu überwinden.



Der Boden in Orten für Sport oder Städten ist meistens von Menschen gemacht. Mit Asphalt wie auf der Straße. Oder mit Pflastersteinen wie auf Wegen und Plätzen. Manchmal auch Schaumstoffwürfel oder Trampoline in einer Springhalle. In Orten für Sport und Städten muss man immer aufpassen, wo man geht. Der Boden ändert sich dauernd. Es gibt überall Treppen und Stufen. Und man muss noch auf viele andere Sachen aufpassen. Für manche Menschen ist das zu viel. Dann kann es passieren, dass ihnen schwindelig wird. In der Natur ist das anders. Dort kann man stundenlang auf einem Waldweg laufen. Oder auf einem Feldweg. Oder auf Grasboden. Diesen Menschen geht es dort besser. Dort ist der Boden auch nicht immer gerade. Aber

dort gibt es nicht so viel Lärm. Und sie müssen nicht auf so viele andere Sachen aufpassen. Viele verschiedene Böden beim Sport sind für diese Menschen schwierig. Besonders, wenn der Boden ungerade und ungleichmäßig ist. Diese Menschen fühlen sich viel wohler, wenn es nicht so viele verschiedene Böden gibt.

Beispiele für diese Barriere

- Der weiche Untergrund von Matten stört mich.
- Schlaglöcher auf Radwegen stören mich.
- Treppenstufen haben keine Markierungen und sind visuell schwer erkennbar.
- Der Hallenboden ist unterschiedlich glatt und die Haftung ändert sich.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Barfußschuhe und extra Fußwege wurden als Lösungen genannt.

Durch Barfußschuhe kann der unebene Boden, zum Beispiel im Wald, deutlich wahrgenommen werden.





Etwas ist eine Bedrohung bedeutet: Es kommt etwas Schreckliches. Oder etwas Gefährliches. Und das will man nicht. Mitmenschen sind die Menschen um mich herum. Zum Beispiel manche Kinder beleidigen, schupsen oder werfen mit Bällen ab. Alle Menschen sind verschieden. Manche hören besonders gut. Normale Lautstärke ist ihnen viel zu laut. Andere möchten nicht, dass andere Menschen zu nah kommen. Und wieder andere finden leichten Wind auf der Haut ganz schrecklich. Und ziehen immer Sachen mit langen Ärmeln an. Auch im Sommer. Wenn es ganz warm ist. Viele Menschen verstehen das nicht. Und sagen zum Beispiel: „Zieh dir ein Hemd mit kurzen Ärmeln an.“ Oder: „Du musst aber in die

Schule gehen. Auch wenn die anderen Kinder dort so laut sind.“ Sie wollen diesen Menschen nicht weh tun. Das tun sie aber. Sie merken das nur nicht. Deshalb können die Mitmenschen eine Bedrohung für diese Menschen sein. Sie fühlen sich viel wohler, wenn die Mitmenschen sie in Ruhe lassen.

Beispiele für diese Barriere

- Ich werde als letztes für eine Gruppe gewählt.
- Andere Sportteilnehmer*innen schupsen mich.
- Der/die Trainer*in zwingt mich bei einer Übung mitzumachen.
- Ich werde ausgelacht für meine Leistung.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Viele wünschen sich mehr soziales Verhalten zu lernen. Dazu gehört, Kursleitende und Teilnehmer*innen zu sensibilisieren, damit über Andersartigkeit nicht negativ geurteilt wird.

Vielen hilft es auch, sich aus negativen Situation zurückzuziehen. Ein Begleiter kann ebenfalls helfen und in entsprechenden Situationen eingreifen.

Insgesamt wurde in dem Kontext mehrmals auf die Gruppengröße eingegangen. Eine begrenztere Anzahl an Teilnehmer*innen oder Einzelsport wird als positiver wahrgenommen.

Zudem kam der Wunsch auf, erstmal den Sport beobachten zu können, bevor man einsteigt.



Für manche Menschen ist das Leben in der Menschen-Welt ganz schwierig. Ihr Gehirn verarbeitet viel mehr als bei anderen Menschen. Überall sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen sie viele verschiedene Sachen. Die ganze Zeit. Und viele Sachen auf einmal. Ganz schnell. In ganz kurzer Zeit. Das ist so anstrengend. Das können diese Menschen fast nicht aushalten. Sie wissen genau: Das ist jeden Tag so. Zum Beispiel ist die Sportumkleide komplett unordentlich. Das nennt man Überlastung der Sinne. Diese Menschen wollen das nicht. Weil sie es nicht aushalten können. Manchmal meinen andere: „Du musst das aber aushalten!“ Zum Beispiel, wenn Sportgeräte umsortiert werden. Oder Sportabläufe sich ändern. Ordnung ist ganz wichtig für diese Menschen. Alles muss seinen Platz haben. Und alles muss genau so gemacht werden wie immer. Damit das Gehirn auch mal Pause hat. Sonst macht der

Körper irgendwann nicht mehr mit. Sie fallen einfach um. Oder sie können sich nicht mehr bewegen. Oder nicht mehr sprechen. Dann geht einfach gar nichts mehr. Diese Menschen brauchen dort die Ordnung. Damit ihr Körper funktioniert. Das geht aber nur eine Zeit lang gut. Diese Menschen wollen lieber in einer bekannten und sicheren Umgebung sein. Wo sie nicht so viel auf einmal aushalten müssen. Zum Beispiel zuhause. Dann können diese Menschen zuhause besser Sport machen. Dort wo sie ihre eigene Ordnung haben können.

Beispiele für diese Barriere

- Die Umkleide ist zu klein und Kleidung liegt unordentlich herum.
- Sportgerät stehen kreuz und quer, ohne festen geordneten Platz.
- Jemand anderes räumt meine Sportsachen um.
- Die Sporttasche ist unordentlich.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Viele Befragte gaben an, dass feste Pläne helfen.

Reizarme Bereiche und zumindest ein paar feste Abläufe und Ordnungen können das Wohlbefinden steigern.

Außerdem stellt ein ruhiger Platz eine Lösung dar. Dieser kann nach einer Sportaktivität ausgesucht werden oder auch, wenn sich zurückgezogen werden muss.

Unordnung in der Umkleide kann umgangen werden, indem sich zu Hause umgezogen wird.

Ansonsten wurde sich eindeutig für Einzelkabinen ausgesprochen.

Hast und Eile: Wenn andere Menschen keine Zeit haben und immer drängeln

24



Manche Menschen brauchen lange, bis sie eine Frage beantworten. Sie denken viel nach. Besonders, wenn eine Sache kompliziert ist. Oder wenn die Frage nicht klar ist. Diesen Menschen muss man Zeit zum Nachdenken lassen. Wenn man keine Zeit hat und immer wieder fragt, dann macht man diese Menschen unruhig. Hast und Eile stört diese Menschen sehr. Zum Beispiel hat man eine Sportübung noch nicht fertig und Menschen stehen hinter einen und warten bis man fertig ist. Manchmal stört das so sehr, dass sie gar nicht mehr antworten. Weil man ihnen keine Zeit lässt. Beim Sport kann es mehrere solcher Situationen geben. Auch schon beim Umziehen kann es vorkommen, sich beeilen zu müssen.

Beispiele für diese Barriere

- Ich habe nicht genug Zeit mich umzuziehen.
- Mir wird nicht genug Zeit gelassen die Regeln zu verstehen, sodass ich richtig mitspielen kann.
- Mir wird keine Zeit gegeben zum Antworten.
- Jemand wartet bis das Sportgerät frei wird und beobachtet mich.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Der Wunsch nach mehr Zeit und Geduld wurde mehrmals geäußert. Damit gemeint sind größere Zeitfenster einzuplanen oder, dass die Erwartungshaltung wegfällt, sich beeilen zu müssen.

Wenn Sportübungen nacheinander gemacht werden, kann es auch helfen darum bitten, eher zum Schluss oder als erste Person anfangen zu dürfen.

Kopfhörer können auch helfen, andere Menschen auszublenden.





Manche Menschen haben es gern, wenn eine Sache fertig ist. Dann ist die Sache erledigt. Und sie können die nächste Sache machen. Wenn das nicht geht, dann ist das schrecklich für diese Menschen. Sie denken immer wieder an die eine Sache. Weil sie wollen, dass die Sache fertig ist. Zum Beispiel. Man ist mitten in einer Sportübung, aber die Sportlehrer*in bricht die Übung ab. Im normalen Leben passiert das oft. Auch den Erwachsenen. Zum Beispiel wenn man mit verschiedenen Behörden zu tun hat. Wie mit dem Sozialamt. Mit dem Jugendamt. Oder mit der Agentur für Arbeit. Überall muss man warten, bis man Bescheid bekommt. So lange ist die Sache nicht fertig. Bestimmte Sachen müssen aber fertig sein. Sonst kann man nicht weitermachen. Wenn viele Sachen gleichzeitig noch nicht fertig sind, dann ist das

besonders schlimm für diese Menschen. Das kann so schlimm sein, dass sie irgendwann gar nichts mehr machen können. Für diese Menschen ist es wichtig, wenn eine Sache fertig ist. Dann ist die Sache erledigt. Und sie können die nächste Sache machen.

Beispiele für diese Barriere

- Ich kann meine Wiederholungen nicht fertigmachen.
- Das Zirkeltraining wird abgebrochen, ohne dass ich fertig bin.
- Ich bin meine Bahnfigur noch nicht zu Ende geritten.
- Der / die Trainer*in erklärt schon die nächste Übung, obwohl ich noch bei der letzten Übung bin.

Wie sehr stört mich diese Barriere?

Stört mich nicht (0) bis stört mich extrem (10):

(Trage eine Zahl zwischen 0 stört mich nicht bis 10 stört mich extrem ein)

Wie ich diese Barriere lösen kann:

Lösungsvorschläge von Autist*innen zum Barriereabbau

Ein eigenes Tempo zum Fertigstellen zuzulassen, spielt auch für diesen Barrierabbau eine wichtige Rolle.

Wenn eine Sportaktivität oder Übung nicht fertiggestellt werden kann, so kann es helfen, dies vorher anzukündigen.

Insgesamt hilft der Einzelsport dabei, selber zu entscheiden, wann etwas beendet wird.

Außerdem werden kleinere Gruppengrößen diesbezüglich als angenehmer wahrgenommen.





Autisten sind Teil der gesunden menschlichen Vielfalt. Ihre Art zu sein ist aber sehr verschieden. In einer von der Nicht-Autistischen Mehrheit gestalteten Umgebung und Aktivitäten, wie beim Sport, können Barrieren auftreten.

In diesem Heft geht es darum, solche Barrieren zu erkennen und zu lösen.