

4. Eltern als sicherer Anker im Alltag



Für autistische Kinder ist ihr Zuhause der Ort, an dem sie sich am sichersten fühlen. Hier dürfen sie loslassen und müssen sich nicht ständig anpassen. Diese Sicherheit ist die Grundlage dafür, dass ein Kind zur Ruhe kommt, sich regulieren kann und langfristig lernt.

4.1 Weshalb Kinder zu Hause «alles rauslassen»

Viele Kinder mit ASS wirken in der Schule ruhig und angepasst. Diese Anpassung kostet aber viel Energie. Zu Hause fällt dieser Druck plötzlich weg. Die angestaute Anspannung zeigt sich dann oft deutlich.

Emotionales Entladen

Mögliche Situationen	Mögliche Lösungen
Ihr Kind kommt wütend oder weinend nach Hause.	Verhalten nicht weiter kommentieren oder bewerten, Akzeptanz ist der Schlüssel.
Ihr Kind zieht sich sofort zurück, sobald es nach Hause kommt.	Keine Erklärungen oder Gespräche einfordern, das Kind hat in diesem Moment keine Kraft.
Ihr Kind reagiert überempfindlich oder explosiv.	Nähe anbieten, ohne sie aufzudrängen. Versichern, dass man da ist und versteht. Keine beschwichtigenden Reden führen.

! Wichtig! Dieses Verhalten ist keinesfalls so vom Kind beabsichtigt, es ist ein Zeichen von Erschöpfung und braucht viel Verständnis der Eltern.

4.2 Zuhause als sicherer Hafen: erst Ruhe, dann Lernen

Ein überreiztes Kind kann nicht zuhören und nicht lernen. Deshalb braucht es nach belastenden Situationen zuerst Ruhe.



Ruhebedarf Lernen

Typische Alltagssituationen	Mögliche Lösungen	Was nicht hilfreich ist
Nach der Schule	<ul style="list-style-type: none"> Keine Hausaufgaben direkt nach dem Nachhause kommen Wenn Hausaufgaben dann in einem externen Umfeld erledigen lassen 	Sofort über den Tag sprechen wollen und dem Kind die Hausaufgaben aufzwingen
Nach Sozialen Anlässen (Geburtstage etc.)	Reize Reduzieren (Lärm, Gespräche, Tempo), Rückzug erlauben	Aussagen wie: «Reiss dich zusammen», «Dort hattest du diese Probleme noch nicht», «Das muss man halt aushalten»
Nach Veränderungen oder Streitereien	Rückzug erlauben, (Zimmer, ruhige Beschäftigung), das Thema später nochmal aufgreifen	Diskussionen über angebrachtes Verhalten führen

⚠ Wichtig! Erst wenn das Kind ruhiger ist, können Gespräche oder Lernmomente stattfinden.

4.3 Üben im Alltag: kurz, konkret, freiwillig

Soziale Regeln müssen immer zuerst erklärt werden. Das Üben derselben sollte jedoch immer an den emotionalen Zustand des Kindes angepasst sein und auf Freiwilligkeit basieren.

Alltagsübungen

Mögliche Situation	Mögliche Lösung
Ihr Kind verlässt den Esstisch immer wieder	<ul style="list-style-type: none"> Essensdauer verkürzen Klare Abmachungen treffen Hörschutz erlauben
Ihr Kind spricht ohne Punkt und Komma oder gar nicht	<ul style="list-style-type: none"> Gespräche bewusst verlangsamen Fragen gezielt an ihr Kind richten Klare Gesprächsregeln erklären
Ihr Kind reagiert morgens gereizt und verweigert jegliche Interaktion	<ul style="list-style-type: none"> Klare Strukturen bieten Routinen schaffen und Einhalten Mehr Zeit einräumen

4.4 Stärken des Kindes richtig nutzen

Stärken geben ihrem Kind Sicherheit und Orientierung. Sie helfen dabei, sich zu öffnen und sich sozial zu integrieren.



Ressourcen richtig nutzen

Mögliche Situationen	Mögliche Lösungen
Ihr Kind erklärt gerne Sachthemen (Universum, Dinosaurier, Singen, Malen, Pferde usw.)	Gespräche über die Spezialinteressen des Kindes führen, sich darauf einlassen
Ihr Kind malt oder baut/konstruiert gerne	Versuchen, das Kind Gefühle über Zeichnungen ausdrücken zu lassen
Ihr Kind mag Routinen und Strukturen	Abläufe visuell festhalten, Rollenspiele und Social Storys ausprobieren

⚠ Wichtig! Stärken nicht als Druckmittel nutzen. Keine Erwartungen daran knüpfen, dass es funktionieren muss. Erfolgserlebnisse ermöglichen.

4.5 Interessen als Türöffner für Kontakt und Sprache

Besondere Interessen können dabei helfen, Kontakt zu fördern und die Bindung zu stärken.

Beispiel Transportmittel (Züge) als Spezialinteresse:

Beispiele	Möglichkeiten
Gespräch über das Lieblingsthema (Züge) initiieren	Über verschiedene Züge sprechen, Lieblingszug beschreiben lassen
Gespräch über Gefühle mithilfe von Figuren führen	Mit Spielzeugzügen Situationen nachstellen (z.B. Freude über Reise, Angst vor Verspätung)
Soziale Regeln mithilfe des Themas erklären	Verhalten im Zug erklären (leise sein, Platz machen, warten)
Aufgaben oder Gespräche daran anknüpfen, z.B. Mathematik Aufgaben stellen	Fahrpläne lesen, zählen wie oft ein Zug XY km/h fährt
Forscherdrang wecken	Durch Fragen wie: Welche Züge fahren gerade bei der SBB?
Gefahrenbewusstsein schärfen	In welchen Situationen am Bahnhof sollte man aufpassen, etc.



Beispiel Tanzen als Spezialinteresse:

Beispiele	Möglichkeiten
Gespräch über das Lieblingsthema (Tanzen) initiieren	Über verschiedene Tanzstile sprechen, Lieblingstanz beschreiben lassen
Gespräch über Gefühle mithilfe von Figuren führen	Mit Puppen oder Rollenspielen Gefühle durch Tanz darstellen (z.B. Freude, Nervosität vor Auftritt)
Soziale Regeln mithilfe des Themas erklären	Verhalten in der Tanzgruppe erklären (warten, zuhören, Rücksicht nehmen)
Regeln mit bekannten Situationen verknüpfen	Beispiele aus Tanzstunden oder Auftritten nutzen
Aufgaben oder Gespräche daran anknüpfen, z.B. Mathematik Aufgaben stellen	Rhythmen zählen (z.B. 1–8), Schrittfolgen strukturieren
Forscherdrang wecken	Durch Fragen wie: Welche Tanzstile gibt es? Welche Tänze sind gerade beliebt?
Gefahrenbewusstsein schärfen	In welchen Situationen beim Tanzen sollte man aufpassen (z.B. Aufwärmen, Abstand halten)