

autismusinfo.com

Hypersensibilität bei Autismus – Autismusinfo

13–16 Minuten

**Von Professor Tony Attwood und Dr. Michelle Garnett,
Übersetzung – Sigrid Andersen**

Eine übermäßige oder geringere Reaktion auf Reize bzw. ein ungewöhnliches Interesse an sensorischen Aspekten der Umwelt ist ein zentrales Diagnosekriterium für Autismus (American Psychological Association – APA, 2022). Hypersensibilität ist häufig eines der ersten Anzeichen, dass Autismus vorliegen könnte. Sie kann bereits im Säuglingsalter beobachtet werden. Dabei kann Hypersensibilität sämtliche sensorischen Modalitäten betreffen, ein Leben lang bestehen bleiben und die Fähigkeit, an sozialen und gemeinschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen, beeinträchtigen. Und das kann zu Einsamkeit und verminderter Lebensqualität führen (Quadt et al., 2023). Zudem beeinflusst Hypersensibilität auch die Aufmerksamkeit und Konzentration und kann sogar zu Angstzuständen, Depressionen und Meltdowns führen. Hypersensibilität tritt aber nicht ausschließlich bei Autismus auf, sondern auch bei anderen neurologischen Entwicklungsstörungen wie ADHS und schizoider Persönlichkeitsstörung.

Aber fast 90 % der autistischen Kinder erleben Hypersensibilität (Gandhi et al., 2021), und sogar über 90 % der autistischen Erwachsenen (Crane

et al., 2009) haben damit zu kämpfen. Hypersensibilität gewöhnt man sich nicht einfach durch wiederholte Exposition ab, weshalb die Kritik „Gewöhn dich einfach daran“ unpassend ist. Eine solche Erfahrung kann äußerst schmerzhaft sein, meist helfen weder Ablenkungen noch der Wille, *„es einfach auszuhalten“*.

Die Hypersensibilität kann äußere sensorische Erlebnisse wie Geräusche, Lichtstärke und Berührungen betreffen (Exterozeption), wobei gleichzeitig auch eine verminderte Wahrnehmung bezüglich einiger äußerer Erlebnisse und der Zustände im Inneren des Körpers wie Herzschlag, Atmung und Hunger auftreten können (Interozeption). Dennoch können einige sensorische Erfahrungen als äußerst angenehm empfunden werden.

Auditive Hypersensibilität

Akute auditive Hypersensibilität kann bei bestimmten Geräuschen auftreten (Hyperakusis). Besonders bei plötzlichen oder schrillen Geräuschen, bei einer bestimmten Tonhöhe oder bei gewissen sprachlichen Merkmalen. Als schrill können beispielsweise das Bellen eines Hundes, Kindergeschrei, Husten, Klatschen, Feuerwerk, laute Fahrzeuge und Bauwerkzeuge empfunden werden. Ist die betroffene Person in Bezug auf die Tonhöhe geräuschempfindlich, können beispielsweise kleine Elektromotoren, wie sie in Föhnen und Staubsaugern verwendet werden, der Lüfter im Computer oder jemand, der falsch singt, eine Herausforderung sein. Hypersensibilität kann aber auch auftreten, wenn mehrere Stimmen einander überlagern, also beispielsweise bei mehreren Gesprächen im Hintergrund oder wenn in einem Büro mehrere Radiogeräte laufen.

Nachstehend ein Beispiel – Mary Temple Grandin beschreibt ihre auditive Hypersensibilität:

„Plötzliche laute Geräusche schmerzen in meinen Ohren wie der Bohrer eines Zahnarztes, der einen Nerv trifft. Länger andauernde, hochfrequente Geräusche wie Föhne und andere kleine Motoren irritieren mich sehr. Alle Versuche, das Verhalten zu ändern, werden ein autistisches Kind nicht davon abhalten, zu schreien, wenn ein Geräusch in seinen Ohren wehtut.

Laute, plötzliche Geräusche erschrecken mich auch heute noch. Ich reagiere auf sie heftiger als andere Menschen. Meine starke Abneigung gegen Luftballons ist bis heute geblieben, denn ich weiß nie, wenn sie zerplatzen und ich mich dann wieder erschrecke. Und auch an länger andauernde, hochfrequente Geräusche wie Föhne und Ventilatoren in Toiletten kann ich mich nicht gewöhnen. Tiefere Motorengeräusche halte ich gut aus.“

Auditive Hypersensibilität kann bei vielen alltäglichen Geräuschen auftreten, die man nur schwer meiden kann. Natürlich erhöht das die Angst und mindert die Motivation, an gesellschaftlichen Anlässen, Familientreffen und gemeinschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen, wenn man ständig mit solchen äußerst unangenehmen Erfahrungen rechnen muss. Zudem kann auditive Hypersensibilität dazu führen, dass man nur schwer einschläft, da man bei jedem nächtlichen Geräusch wieder erschrickt. Dennoch kann auditive Hypersensibilität auch positive Aspekte haben: Häufig spielt Musik eine große Rolle. Vielleicht erlernen Betroffene ein Instrument oder schlagen eine Karriere in der Musikindustrie oder im Bereich Tontechnik ein. Soziale Kontakte können so als Mitglied einer Band, eines Orchesters oder eines Chors geknüpft werden.

Taktile Hypersensibilität

Akute taktile Hypersensibilität tritt meist nur bei ganz bestimmten taktilen

Erlebnissen auf. Dabei kann sogar eine ganz sanfte Berührung an einer bestimmten Körperstelle problematisch sein. Beispielsweise kann Hypersensibilität beim Haarewaschen, beim Schneiden der Fingernägel, bei der Berührung von rauen Texturen, bei Nähten und Etiketten von Kleidungsstücken, bei der Textur von Lebensmitteln, bei enger Kleidung sowie wenn Betroffene unerwartet berührt werden, auftreten. Manche taktilen Erlebnisse werden aber auch schwächer oder gar nicht wahrgenommen.

Taktile Hypersensibilität beeinflusst auch Erlebnisse mit Zärtlichkeiten, beispielsweise Küsse und Umarmungen. Nachstehend ein Beispiel – Mary Temple Grandin beschreibt ihre taktile Hypersensibilität:

„Ich habe mich immer gewehrt, wenn Menschen mich umarmen wollten, denn diese Berührung schwappte wie eine riesige Welle an Reizen über meinen ganzen Körper herein.

In die Kirche zu gehen, war für mich ein Albtraum. Die Röcke und Sonntagskleider juckten und kratzten fürchterlich. Bestimmt wäre ich meist „braver“ gewesen in der Kirche, wenn ich angenehme Kleidung hätte tragen können.

Schon als Baby habe ich versucht, mich gegen Berührungen zu wehren. Ich erinnere mich daran, dass ich – als ich ein wenig älter war – völlig erstarrt bin oder einen Schritt zurück ging, wenn Verwandte mich umarmt haben.

Zwar wollte ich als Kind den Trost spüren, den ein Kind in der Umarmung genießt, aber ich zog mich meist rasch zurück, denn ich hatte Angst, die Kontrolle zu verlieren und von der Umarmung überwältigt zu werden.“

Taktile Hypersensibilität kann sich auch auf Erlebnisse mit Intimität auswirken (Gray et al., 2021).

Zudem können bei taktiler Hypersensibilität Oberflächen völlig anders wahrgenommen werden. Stoffe auf Stühlen, ein Teppich, auf dem man in der Schule sitzen muss. Manchmal werden kalte Metalloberflächen und weiche Kleidungsstücke als besonders angenehm wahrgenommen. „Es ist nur ein Schal. Aber mich beruhigt dieser Schal, ich streiche ständig über das Material“ (Kyriacou et al., 2023).

Visuelle Hypersensibilität

Visuelle Hypersensibilität kann bei verschiedenen Lichtquellen, unterschiedlicher Lichtstärke, verschiedenen Lichtfarben und bei Lichtmustern auftreten. Helle und blinkende Lichter können unangenehm sein. Fluoreszierendes Licht kann als flackernd wahrgenommen werden, helles Sonnenlicht blendet oft stark. Einige Lichtquellen können sogar Kopfschmerzen oder Migräne verursachen. Auch in Supermärkten können Betroffene auf viele unangenehme visuelle Reize wie grelle Beleuchtung, bunte Verpackung und blanke Oberflächen treffen. Einige Farben oder Farbkombinationen können unangenehm sein. Dies beschreibt ein autistischer Teenager recht treffend:

„Ich erinnere mich noch gut daran, als ich zu Weihnachten ein neues Fahrrad geschenkt bekommen habe. Es war gelb. Ich konnte es nicht einmal ansehen. Der Farbe war wohl ein wenig Rot beigemengt worden, sodass es fast schon orange aussah, was nach oben hin noch intensiver wurde. Für mich sah es fast so aus, als würde es brennen.“

Auch Muster können unangenehm sein. Beispielsweise erleben Betroffene manchmal die lebendigen Muster auf Teppichen, die fast schon wie eine optische Täuschung wirken, als „wirklich schmerzhaft für meine Augen“.

Dennoch kann visuelle Hypersensibilität auch positive Aspekte haben:

Betroffene zeichnen oft sehr detailgetreu oder achten beim Fotografieren besonders genau auf Beleuchtung und Lichteinfall. Betroffene Fachleute im Bereich Architektur bemerken häufig sämtliche Symmetrien und Muster und nutzen sie.

Olfaktorische Hypersensibilität

Hypersensibilität in Bezug auf den Geruch besteht häufig nur bei ganz bestimmten Gerüchen wie Parfums und Deodorants, bestimmten Lebensmitteln und Reinigungsmitteln. Eine Betroffene erzählt: „Jemand hat eine neue Handseife ins Bad gestellt. Ich konnte sie einfach nicht benutzen, der Geruch war mir viel zu stark.“ Olfaktorische Hypersensibilität kann auch Einfluss darauf haben, wie Betroffene Menschen wahrnehmen und akzeptieren: *„Diese Person hätte die freundlichste Person der Welt sein können, aber wenn ich sie nicht riechen konnte, war sie für mich böse.“*

Eine Kombination aus olfaktorischer und taktiler Hypersensibilität kann sich auch auf die Nahrungsaufnahme auswirken. Besonders Lebensmittel mit faseriger Textur, deren Geschmack nicht immer gleich ist oder die stark riechen, können problematisch sein. Dazu kommt, dass Betroffene manchmal davon berichten, dass sie Angst haben, zu schlucken, zu ersticken oder neue Lebensmittel zu probieren, was zu einer vermeidenden/restriktiven Störung der Nahrungsaufnahme (ARFID) führen kann. Nachstehend ein Beispiel – Sean Barron beschreibt dieses Phänomen in seiner Kindheit:

„Ich war unfassbar empfindlich bezüglich der Textur von Lebensmittel, also habe ich alles zuerst mit meinen Fingern angefasst. Ich musste wissen, wie es sich anfühlt, bevor ich es in meinen Mund stecken konnte. Ich habe es gehasst, wenn Lebensmittel miteinander vermischt wurden. Solche Speisen konnte ich nicht essen. Mir wurde sofort

speiübel, und das wusste ich natürlich mit der Zeit.“

Meist werden die unterschiedlichen Lebensmittel nacheinander gegessen. Einige Lebensmittel können sogar starke Schmerzen verursachen: *„Eine Birne zu essen fühlte sich an, als ob jemand spitze Nadeln in meinen Hals stechen würde.“*

Einige Eltern sind natürlich besorgt, dass ihre Kinder aufgrund der Nahrungsvermeidung und der Angst nicht genügend Nährstoffe zu sich nehmen. Diese Tatsache kann leider aber auch dazu beitragen, dass Essstörungen wie Anorexia nervosa entstehen (Brede et al., 2020).

Interozeption

Als Interozeption wird das Empfinden der inneren Zustände des Körpers bezeichnet. Es betrifft also Schmerzen, Krankheit, Herzfrequenz, Atmung, Muskelspannung, Hunger, Sättigung, Durst und das Bedürfnis, zur Toilette zu gehen. Bei der Interozeption scheint es eine Trennung zwischen Wahrnehmung und Körper zu geben, wie diese Aussage eines Betroffenen beschreibt: *„Autismus bedeutet nicht nur, in sich selbst gefangen zu sein, sondern auch, keinen Zugang zu sich zu haben.“*

Autistische Personen können über lange Zeit vergessen, zu essen und zu trinken. Schmerzen, Verletzungen, Erschöpfung oder Müdigkeit werden häufig nur schwach wahrgenommen. Einen Einblick in dieses Phänomen geben diese Kommentare von Betroffenen: *„Ich hatte keine Ahnung, dass mir übel war und ich gleich erbrechen muss.“ „Ich merke oft sehr spät, dass ich zur Toilette muss. Wenn ich es endlich wahrnehme, muss es dann wirklich schnell gehen.“*

Wenn Betroffene Schwierigkeiten haben, einen erhöhten Puls, schnelle Atmung oder große Muskelspannung wahrzunehmen, kann sich das auch auf die Fähigkeit auswirken, steigende Angst oder Überreizung zu erkennen. Und das kann zu Schwierigkeiten im Umgang mit den

eigenen Emotionen und Meltdowns führen. Probleme im Bereich Interozeption können auch medizinische Untersuchungen erschweren. *Am besten beschreibt man dies medizinischem Personal so, dass man von irgendwoher im Körper ein Signal bekommt, aber nicht sicher ist, was es bedeutet.*

Aber es kann auch eine Hypersensibilität bezüglich innerer sensorischer Reize bestehen „*Ich nehme jede kleinste Veränderung in meinem Körper wahr und mache mir dann stets Sorgen, dass ich ernsthaft krank bin.*“ Das wiederum kann dazu führen, dass die autistische Person als Hypochonder wahrgenommen wird oder bereits alltägliche Körperprozesse wie die Verdauung Angst machen.

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung von Prof. Tony Attwood und Dr. Michelle Garnett: <https://attwoodandgarnettevents.com/category/attwood-and-garnett-blog/>

Eigene Anmerkungen zu diesem Artikel

Für Betroffene kann es schwierig sein, zu beurteilen, welche Reize man als „normal“ erlebt und welche nicht, denn für die betroffene Person ist der Reizzustand ja Normalität, sie kennt nichts anderes, hat es immer schon so erlebt und somit keinen Vergleich. Besonders bei Verletzungen und Erkrankungen ist dies problematisch, da die Gefahr besteht, nicht ernstgenommen zu werden. Beim Personal im Gesundheitswesen besteht diesbezüglich ein großer Aufklärungsbedarf. Schmerzen bei ernsthaften Verletzungen können so beispielsweise kaum wahrgenommen werden, während andere kleinere gesundheitliche Probleme manchmal unglaublich großes Unbehagen auslösen. Bei betroffenen Menschen sollten daher besonders gründliche Untersuchungen vorgenommen werden, um schwerwiegende gesundheitliche Probleme ausschließen zu können.

