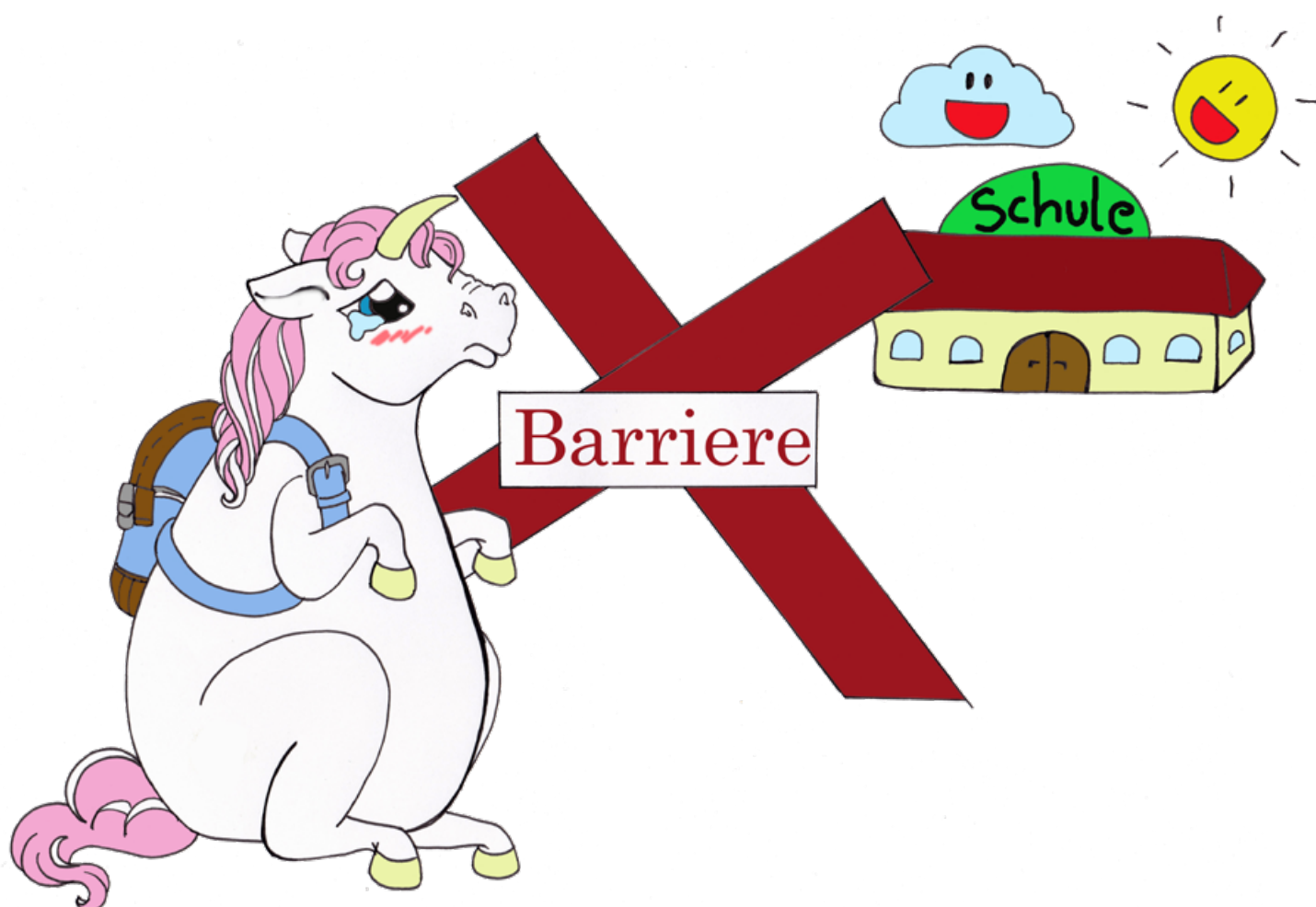


# Barrieren in der Schule

Hindernisse für autistische Kinder beim Lernen



## Inhalt

<b>1</b>	Viele und schnelle Bewegungen in der Menschen-Welt	4
<b>2</b>	Wenn man ständig die Umgebung und Räume wechseln muss	6
<b>3</b>	Zu viele Sachen auf einmal, wenn man sich konzentriert	8
<b>4</b>	Wenn bestimmte Muster ein Problem sind	10
<b>5</b>	Spiegel-Bilder und Reflexionen	12
<b>6</b>	Zu helles Licht	14
<b>7</b>	Künstliches Licht	16
<b>8</b>	Farbige Texte und Markierungen	18
<b>9</b>	Wenn bekannte Orte und Sachen plötzlich anders aussehen	20
<b>10</b>	Viele neue und unbekannte Formen und Sachen	22
<b>11</b>	Geräusche aus der Menschen-Welt	24
<b>12</b>	Lautstärke	26
<b>13</b>	Töne, die andere nicht mehr hören können	28
<b>14</b>	Gerüche, die stören	30
<b>15</b>	Ungewollter Geschmack	32
<b>16</b>	Erschütterungen: Wenn der Boden zittert und die Wände wackeln	34
<b>17</b>	Temperatur-Unterschiede	36
<b>18</b>	Luft-Bewegungen	38
<b>19</b>	Ungewollt zu nah kommen	40
<b>20</b>	Sachen, die sich schrecklich anfühlen	42
<b>21</b>	Ungerader und ungleichmäßiger Boden in der Menschen-Welt	44
<b>22</b>	Mitmenschen als mögliche Bedrohung	46
<b>23</b>	Ordnung, weil in der Menschen-Welt zu viele Hindernisse sind	48
<b>24</b>	Zu starke Einzel-Reize: Zum Beispiel zu hell, zu laut, zu schnell, zu warm	50
<b>25</b>	Zu viele Einzel-Reize auf einmal	52
<b>26</b>	Hast und Eile: Wenn andere Menschen keine Zeit haben und immer drängeln	54
<b>27</b>	Wenn etwas noch nicht fertig ist	56



# Viele und schnelle Bewegungen in der Menschen-Welt

1



In der Schule in der Kinder zusammen leben und lernen, bewegt sich Vieles.  
Zum Beispiel andere Kinder im Sportunterricht. Außerhalb der Fenster eine Straße oder vorbeigehende Menschen, oder Reklame die immer wieder wechselt.  
Spielzeuge im Pausenhof. Und andere Sachen.

Für manche Menschen ist das schlimm. Viele schnelle Bewegungen stören diese Menschen sehr. Oder wenn Sachen sich in verschiedene Richtungen bewegen. Zum Beispiel Kinder im Schulgang. Die Kinder laufen nach links und nach rechts. 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.

## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. *die Pausen sind draußen zu anstrengend, im Klassenraum bleiben ist besser*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wenn man ständig die Umgebung und Räume wechseln muss

2



Die Umgebung ist das, was um uns herum ist.  
Zum Beispiel das Klassenzimmer. Der Pausenhof.  
Der Schulbus. Die Straßen draußen.  
Oder die Treppe von einem Stockwerk zum anderen.

In der Menschen-Welt ändert sich die Umgebung oft ganz schnell.  
Dort hinten ist ein Klassenzimmer. Rechts und links laufen Menschen im Gang. Da vorne kommt eine Treppe am Ende des Ganges.

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 Beispiel:  
Ein Junge geht einen Gang entlang. Er kommt an eine Treppe. Seine Augen sehen nicht so schnell, dass dort Stufen sind. Oder wie hoch die Stufen sind. Für manche Menschen sehen die Stufen auch gar nicht wie Stufen aus. Sondern wie ein flacher Weg. Oder der Boden und die Treppe sehen wie Wellen aus. Das passiert, wenn die Augen nicht schnell genug umschalten können.  
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 wohler, wenn sie das nicht machen müssen.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. Die Zimmerwechsel sind sehr anstrengend, der Stundenplan ist besser mit weniger Wechseln

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Zu viele Sachen auf einmal, wenn man sich konzentriert

3



Manche Menschen haben einen Tunnel-Blick, wenn sie sich ganz stark konzentrieren. Das bedeutet: Sie sehen nur das, was vor ihnen ist. Sie sehen nicht, was direkt neben ihnen passiert. Und sie können nicht genau sagen, wie weit Sachen weg sind. Oder wie groß oder klein etwas ist. Sie sehen zum Beispiel Sachen näher, als sie wirklich sind. Das kann sehr praktisch sein. Zum Beispiel wenn man ein Schulbuch lesen will. Und das Schulbuch ganz klein geschrieben ist. Dann sieht man den Text im Schulbuch größer, als er ist. Und kann ihn viel besser lesen.

Diese Menschen wollen dann nur das Schulbuch lesen. Alles andere stört sie dann. Wenn sie dann noch auf andere Sachen aufpassen müssen, dann ist das vielleicht zu viel. 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.

## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. Wenn das Schulbuch gelesen wird, sind weitere Aufgaben gleichzeitig unangebracht.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

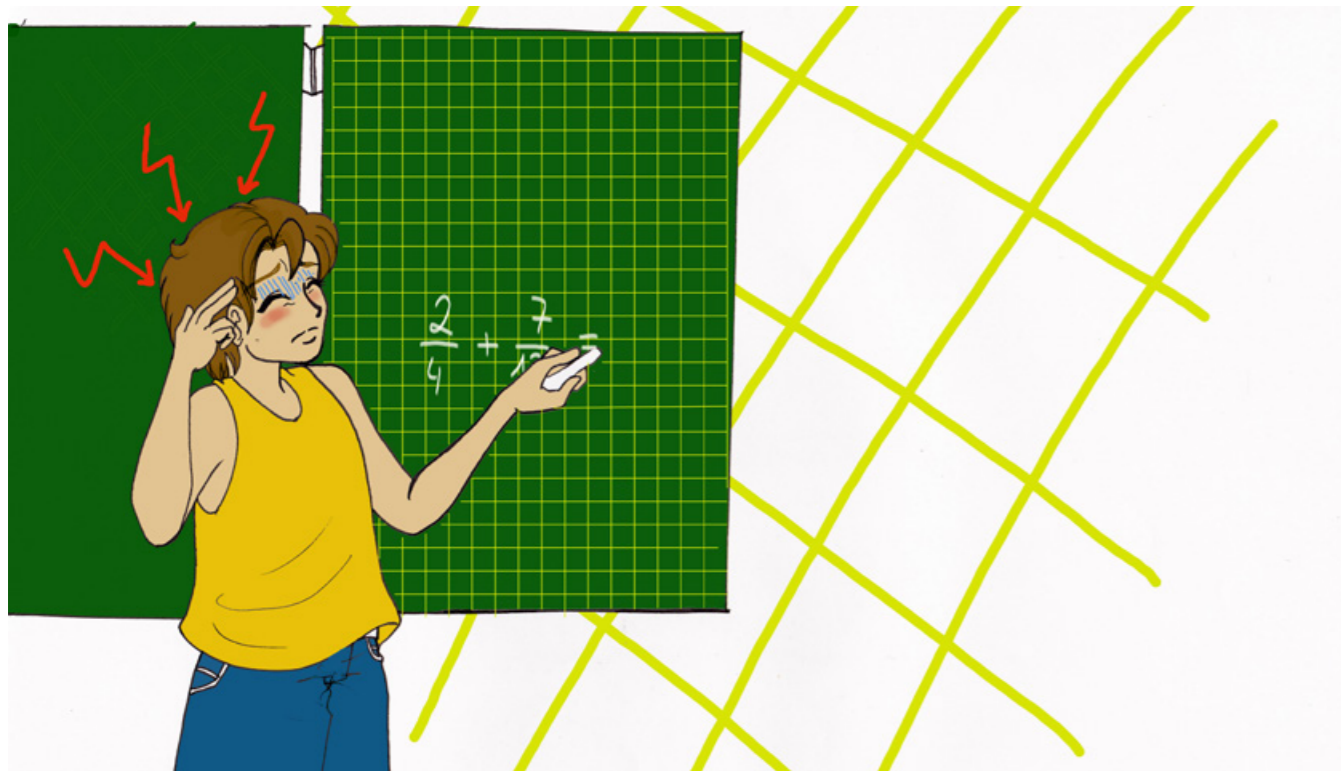
---

---



## Wenn bestimmte Muster ein Problem sind

4



Für manche Menschen sind bestimmte Muster ein großes Problem. Zum Beispiel Tafeln mit Kästchen. Oder schwarz-gelbe Streifen wie bei einer Biene auf der Kleidung anderer Kinder. 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 sind die Kästchen von einer Tafel ganz schlimm. Für den anderen sind andere Muster ganz schlimm. Wie zum Beispiel schwarz-gelbe Sachen.

Dann ist vielleicht schon ein Mensch mit schwarz-Gelber Weste zu viel. Oder schwarz-gelbe Sitze in einem Bus.

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 Kästchen. Und bei noch anderen Menschen sind es immer Gitter mit demselben Muster. Zum Beispiel alle Muster die unordentlich sind. Wie z.B. ein Klassenzimmer in dem die Sachen der Mitschüler ungeordnet herumliegen.

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.

### Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. *Da die Tafel so nicht verwendet werden kann, wird eine Alternative genutzt (z.B. Ipad)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

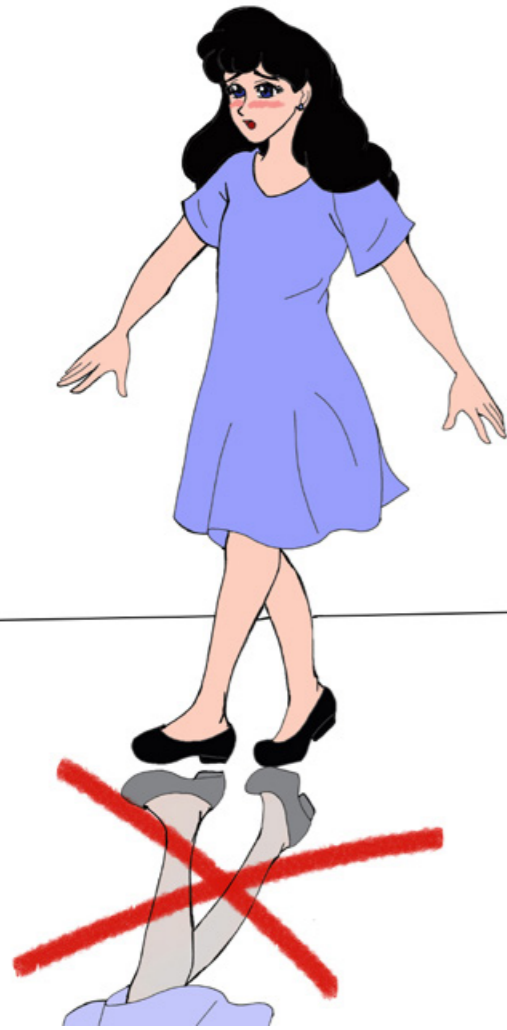
---

---

---

# Spiegel-Bilder und Reflexionen

5



Wenn man in einen Spiegel schaut, dann kann man sich selber sehen. Auf anderen glatten Oberflächen kann man sich auch sehen. Zum Beispiel auf einer Glas-Scheibe. 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.

Für diese Menschen ist es so, dass sie dann gar nicht mehr denken können. Oder lernen. Zum Beispiel Spiegel oder große Fenster in Klassenzimmern. Toilettenräume mit Spiegeln. Dann wollen sie dort nicht sein oder immer weg schauen. Sie können sich dann nicht auf die Schule konzentrieren.

Diese Menschen fühlen sich wohler, wenn das nicht so ist.

## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. wenn im Klassenraum Spiegel hängen die stören, können sie ab- oder umgehängt werden.

---

---

---

---

---

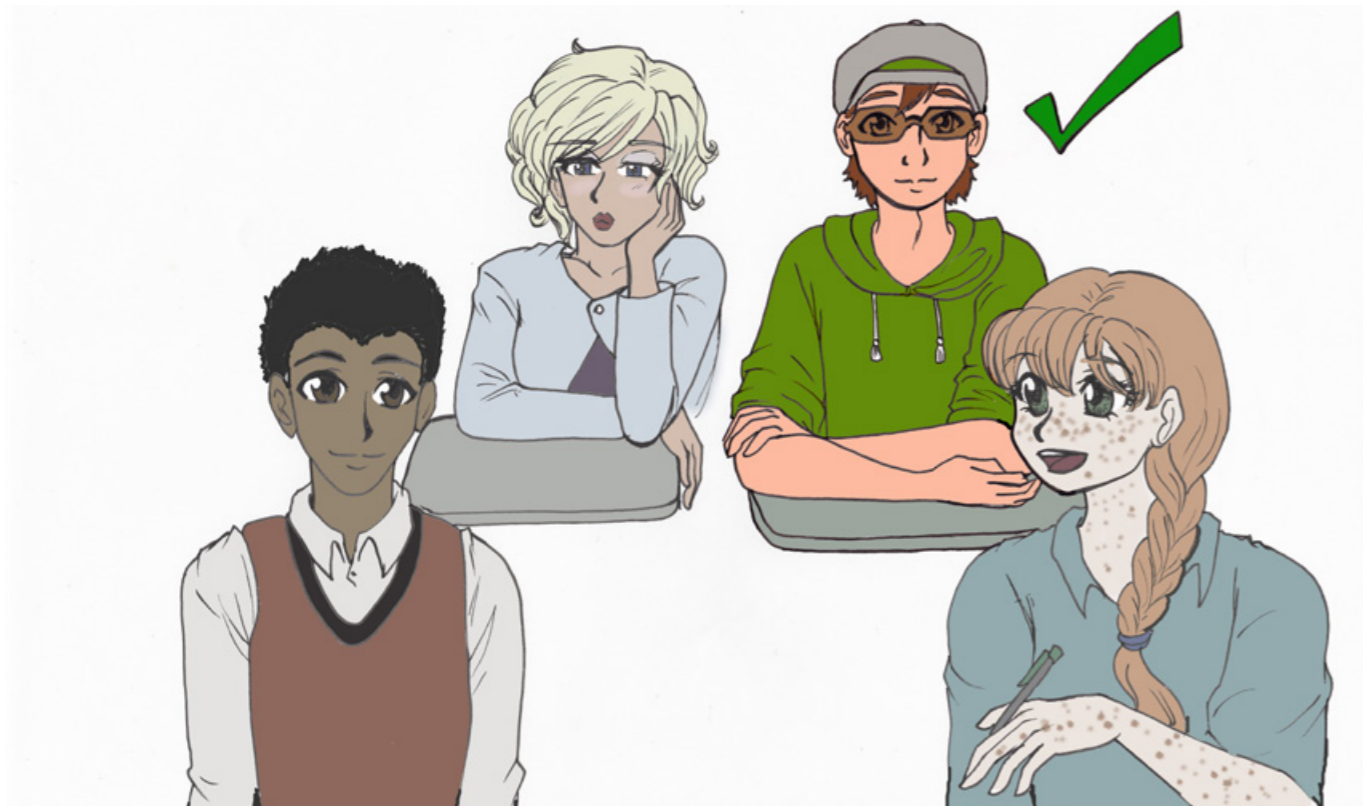
---

---

---

---

---



Die meisten Menschen brauchen helles Licht, damit sie richtig arbeiten können. Andere Menschen brauchen viel weniger Licht. Viel Licht ist ihnen zu hell. 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 Sonnen-Brille. Oder einen Hut. Auch wenn die Sonne gar nicht scheint.

Die Sonnen-Brille und der Hut sind wichtig für diese Menschen. Sie schützen sie vor dem hellen Licht. Wenn man ihnen das verbietet, dann geht es ihnen ganz schlecht.

Die Lampen in Klassenzimmern und Gängen ist für diese Menschen ganz schlimm. Sie können dann nicht mehr lernen. Für manche reicht es auch nicht eine Brille oder einen Hut zu tragen.

Helles Licht stört diese Menschen sehr. Sie fühlen sich viel wohler, wenn es nicht so hell ist. Nur dann können sie gut denken und lernen.

## Notizen zu den Barrieren

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

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

*z.B. in der Unterrichtszeit können Sonnenbrillen und Capes etc getragen werden.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Künstliches Licht

7



Künstliches Licht ist Licht von einer Lampe.  
 Das können Lampen in Klassenräumen sein.  
 Oder das Licht von Projektoren.  
 Oder das Licht von Ampeln auf dem Schulweg.  
 Oder das Licht von Röhren die etwas beleuchten.

Das Gegenteil von künstlichem Licht ist natürliches Licht.  
 Zum Beispiel Sonnen-Licht.

Manche Menschen können bestimmte Lampen nicht gut vertragen.

Sie sind sehr hell. Das Licht tut ihnen in den Augen weh. Und blendet sie.  
 Wie das Licht von der Sonne. Wenn man direkt in die Sonne schaut.  
 Diese Menschen müssen dann immer zur Seite schauen.

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.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

*z.B. die alten Neonröhren werden durch LED-Röhren-Lampen ausgetauscht.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Manchmal sieht ein Mensch alles wie durch eine bunte Glas-Scheibe.  
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 Hinter-Grund. Oder farbige Markierungen in einem Text. Zum Beispiel zu viele knallige Farben. Oder wenn die Farben nicht zueinander stimmig sind. Wenn zu viel Durcheinander auf den Aufgabenblättern ist. Oder wenn der Text auf einem farbigen Hinter-Grund steht.

Das stört diese Menschen sehr. Für diese Menschen ist es besser, wenn das nicht so ist.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. Stören die Gestaltungen kann auf ein zu Viel an Buntem verzichtet werden.

---

---

---

---

---

---

---

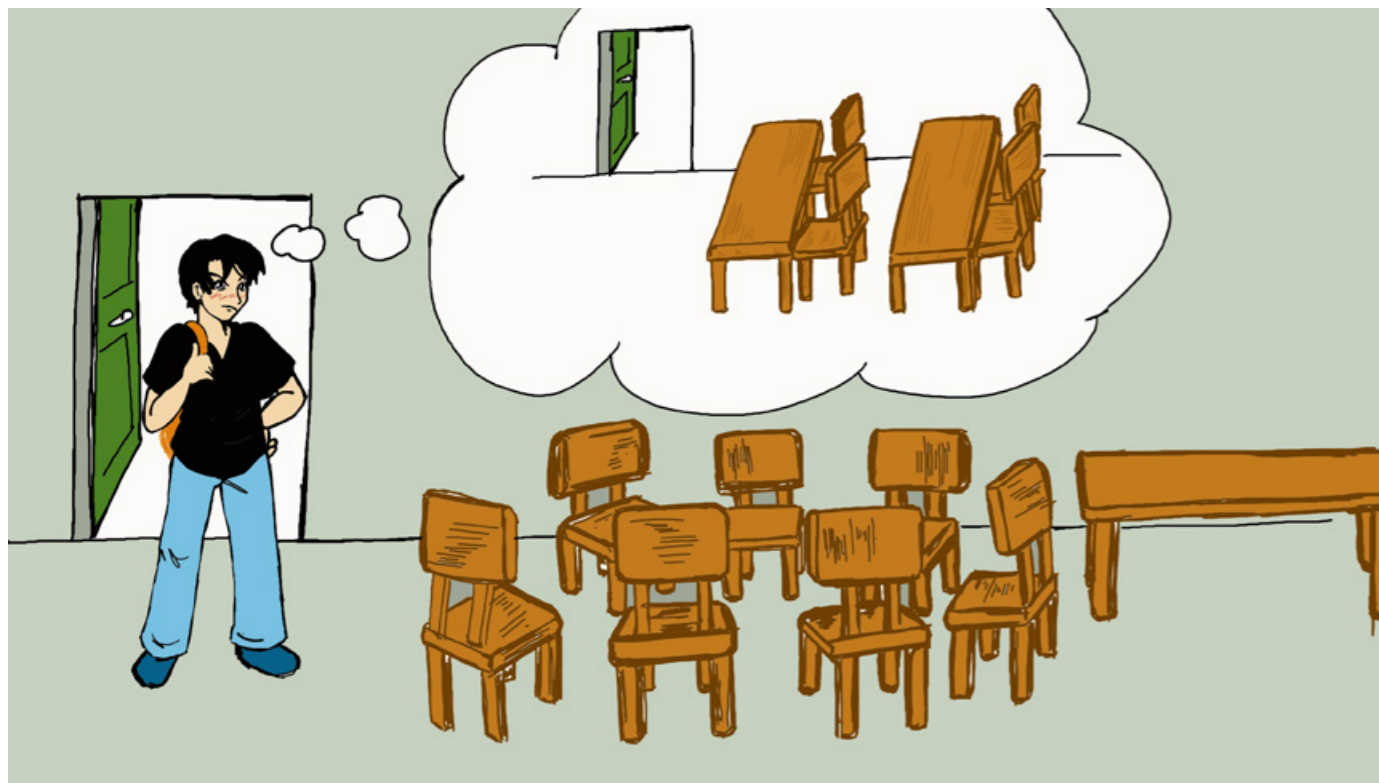
---

---

---



# Wenn bekannte Orte und Sachen plötzlich anders aussehen



Menschen gewöhnen sich an das Aussehen von bestimmten Orten. Zum Beispiel an das Aussehen von ihrer Schule.  
Oder von der Straße mit der Kirche und der Tankstelle auf dem Schulweg.  
Oder von der Einrichtung im Klassenzimmer.

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 ein neu gestrichener Schulgang. Oder wenn die Klassenzimmereinrichtung verändert wird. 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 können sich besser konzentrieren und lernen, wenn die Orte und Sachen immer gleich aussehen.

### Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. häufiges Umstellen ist ungünstig, es wird auf eine klare Struktur im Raum geachtet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Viele neue und unbekannte Formen und Sachen

10



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. Wenn zu Weihnachten die Schule umgestaltet wird zum Beispiel. Oder bei einem Vertretungslehrer, der ganz andere Sachen verwendet. Oder bei Schulfesten oder Pausenveranstaltungen die anders sind wie sonst.

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.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. wenn die Großflächige Dekoration zu stark stört können Bereiche vertraut gehalten werden.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Geräusche aus der Menschen-Welt

11



In einer Schule hört man viele verschiedene Sachen. Zum Beispiel die Schulglocke, Schritte, Kinder schreien, Stühle die verrutscht werden, Rauschen eines Beamers, Neonröhren die Surren, eine Uhr die tickt 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 Wohn-Ort. Oder von ihrer Schule. Oder von ihrer Stadt im Schulweg. 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 Auto-Bahn. 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 ihrem Raum sind wo sie sich wohl fühlen. Wo sie nicht hören, was draußen passiert. Dann fühlen sie sich zuhause. Die vielen verschiedenen Geräusche aus der Menschen-Welt stören sie sehr.

## Notizen zu den Barrieren

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

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

*z.B. zur Vermeidung von Störgeräuschen wird in den Frühstückspausen nicht geredet.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lautstärke

12



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 in Pausen, Freistunden, im Schulbus und bei Schulfahrten. Manche nutzen gern auch Noise-Canceling Kopfhörer. Weil es ihnen dort sonst viel zu laut ist. Mit den Ohr-Stöpseln hören sie dann genau richtig.

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 schwer-hörigen Menschen unterhalten, dann sprechen sie oft auch sehr laut. Damit die schwer-hörigen 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.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. bei einer zu schrillen Schulglocke diese auswechseln.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Töne, die andere nicht mehr hören können

13



An Schulen gibt es Töne, die die meisten Menschen nicht hören können. Zum Beispiel ganz hohe Töne. Wie das Surren und Pfeifen von elektrischen Geräten zum Beispiel einem Computer oder Beamer. Und die Sicherungskästen in den Gebäuden.

Oder ganz tiefe Töne. Oder ganz leise Töne. Wie das Brummen von elektrischen Leitungen in der Wand. Oder Wasserhähne und Leitungen.

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 der Ton vom Computer. Das tut ihnen in den Ohren weh. Oder der ganze Körper tut weh. 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 der brummende Ton von einer Maschine.

Bestimmte Töne sind für manche Menschen ganz schlimm. Sie fühlen sich wohler, wenn es diese Töne nicht gibt.

## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. bei veralteter / ungeeigneter Technik Barrierensensiblere Varianten nutzen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gerüche, die stören

14



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 Putzmittel. Oder eine Toilette. Das ist dann besonders schlimm beim Lernen, wenn die Toilette nur zu Hause benutzt wird. Weil die Schultoilette so schrecklich riecht.

Manche Menschen finden auch einen Geruch ganz schrecklich, den andere Menschen gerne haben. Zum Beispiel Parfüm. Oder Kaffee. 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: Im Pausenhof riecht es nach Flieder. Das riecht gut. Dann geht der Mensch vom Pausenhof in die Klasse. Dort riecht es nach dem Parfum der Lehrerin. 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.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

*z.B. zusätzliche Essensbereiche anbieten, die von Geruchquellen entfernt liegen / eindämmen.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Ungewollter Geschmack

15



Manche Menschen können bestimmte Sachen nicht essen. Die Sachen schmecken ihnen nicht. Oder sie finden bestimmte Sachen eklig. Das können ganz verschiedene Sachen sein. Manche mögen bestimmtes Obst nicht. Andere können bestimmte Gemüse-Sorten nicht essen. Und andere finden Wurst oder andere Sachen eklig.

Diese Menschen wollen diese Sachen nicht essen. Man darf sie auch nicht zwingen. Wenn sie so etwas essen müssen, dann ist das ganz schrecklich für sie. Manche fühlen sich dann den ganzen Tag unwohl. Dann essen sie lieber gar nichts. Beim Lernen ist das schlecht für die Konzentration.

Sie haben aber ganz bestimmte Lieblings-Essen. Das können sie jeden Tag essen.

Ungewollter Geschmack stört manche Menschen sehr. Diesen Menschen geht es besser, wenn sie solche Sachen nicht essen müssen. Manchen hilft es in die Schule nicht in der Mensa essen zu müssen. Ihnen geht es besser wenn sie ihre eigenen Sachen mitnehmen können.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. *ausreichend Alternativen ermöglichen, wenn Einseitigkeit zur Barriere wird.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Erschütterungen: Wenn der Boden zittert und die Wände wackeln

16



Manchmal zittert der Boden. Oder die Wände von einem Gebäude wackeln. Zum Beispiel wenn ein LKW vorbei fährt. Oder ein Zug. Oder wenn viele Menschen über einen Flur rennen.

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. Zum Beispiel eine Baustelle an der Schule. Das Zittern oder Wackeln stört sie sehr. Oder wenn Schüler schnell in den Klassenraum laufen und die Stühle hoch/runter stellen. Auch wenn es einen Raum darüber passiert kann es extrem stören. Sie können dann gar nicht mehr richtig denken. Oder nicht mehr richtig lernen.

Diese Menschen fühlen sich wohler in Gebäuden, die nicht wackeln.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. durch Organisation Schülerbewegungen durch Raumwechsel im Gebäude einschränken.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Temperatur-Unterschiede

17



Temperatur bedeutet: Wie warm oder kalt etwas ist. Manchmal wechselt die Temperatur. Zum Beispiel, wenn man aus einem Gebäude nach draußen geht. In der Schule ist es warm und draußen ist es kalt.

Die meisten Menschen fühlen nur, 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 beim Hände waschen und die kältere Luft in den Toilettenräumen. Und vielleicht auch noch, dass die Seife 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 Kleidung sie am besten anziehen.

Wenn sich die Temperaturen immer wieder ändern, dann kann das für diese Menschen schwierig sein z.B. In der Pause raus müssen im Winter ebenso wie im Sommer. Es kann am Lernen hindern, da der Körper viel zu lange braucht sich wieder einzustellen, das Körpergefühl kann dadurch nachhaltig beeinträchtigt werden. Für sie ist es einfacher, wenn es gleich warm ist.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. auch bei unangemessen erscheinender Kleidung die Wahl zulassen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





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. Zum Beispiel wenn im Klassenzimmer ein Fenster offen ist. 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. 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.



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

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

z.B. Stoßlüften, statt Kippfenster (oder umgekehrt, je nachdem eben.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Ungewollt zu nah kommen

19



Manche Menschen möchten nicht, dass andere Menschen sie berühren. Zum Beispiel einfach so anfassen. Oder schubsen. Oder ganz nah neben ihnen stehen. Zum Beispiel im Bus auf dem Schulweg oder im Klassenraum oder beim Sportunterricht.

Manchmal passiert das aber trotzdem. Dann können manche Menschen nicht mehr gut denken, sich konzentrieren oder lernen wenn jemand zu nah kommt. Das passiert zum Beispiel bei Spielen, Tänzern, Theater, Aufführungen und im Sport. Oder beim Spazierengehen einen Mitschüler an die Hand nehmen müssen oder Lehrer die beim Zeigen von Stifthaltung oder das Halten von Stricknadeln im Handarbeitsunterricht. Bei manchen ist es so, dass es den Menschen weh tut, wenn sie berührt werden. 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.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. keine Berührungen, immer vermeiden außer im absoluten Notfall (Arztbehandlung).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Manche Menschen möchten bestimmte Sachen nicht anfassen.  
Zum Beispiel Stoff aus bestimmten Fasern. Oder Leder auf Sprungböcken. Oder Matten aus Plastik. Oder sie möchten bestimmte Sachen nicht auf der Haut fühlen. Ein Trikot zum Beispiel. Oder nicht über bestimmte Böden laufen.

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.

## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. bei den Trikots eine Wahl an Materialien ermöglichen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ungerader und ungleichmäßiger Boden in der Menschen-Welt



Der Boden in Orten oder Städten ist meistens von Menschen gemacht. Mit Asphalt wie in der Schuleinfahrt. Oder mit Pflaster-Steinen wie auf Wegen und Plätzen. Manchmal auch mit Holz oder Erde wie im Schulhof.

In Orten und Städten muss man immer aufpassen, wo man geht. Auch in Gebäuden. 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. Oder sie stolpern beim gehen. Manche können sich dann auch nicht mehr gut denken oder sich richtig beim Lernen oder auf den Unterricht konzentrieren.

In der Natur ist das anders. Dort kann man stunden-lang auf einem Wald-Weg laufen. Oder auf einem Feld-Weg. Oder auf Gras-Boden. 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 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.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

*z.B. Im Pausenhof Bereiche zwischen den Gebäuden schaffen, die gleich in der Struktur sind.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Mitmenschen als mögliche Bedrohung

22



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 die Eltern, die Geschwister, der Schulleiter und die Mitschüler, die Menschen im Sport-Verein, oder die Lehrer in der Schule.

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. Oder sie lösen Aufgaben auf ungewöhnliche Weise, weil sie sonst nicht gut denken können und Kopfschmerzen bekommen.

Viele Menschen verstehen das nicht. Und sagen zum Beispiel: „Zieh dir ein Hemd mit kurzen Ärmeln an.“ Oder Mitschüler die darüber lachen wenn jemand im Sommer lange Ärmel an hat. Oder: „Du musst aber in die Schule gehen. Auch wenn die anderen Kinder dort so laut sind.“ Oder: „Du darfst die Aufgaben nur mit diesem einen vorgeschriebenen Weg lösen.“ 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.

St



## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. *ungewöhnliche Lösungswege in Mathe sind auch in Ordnung.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

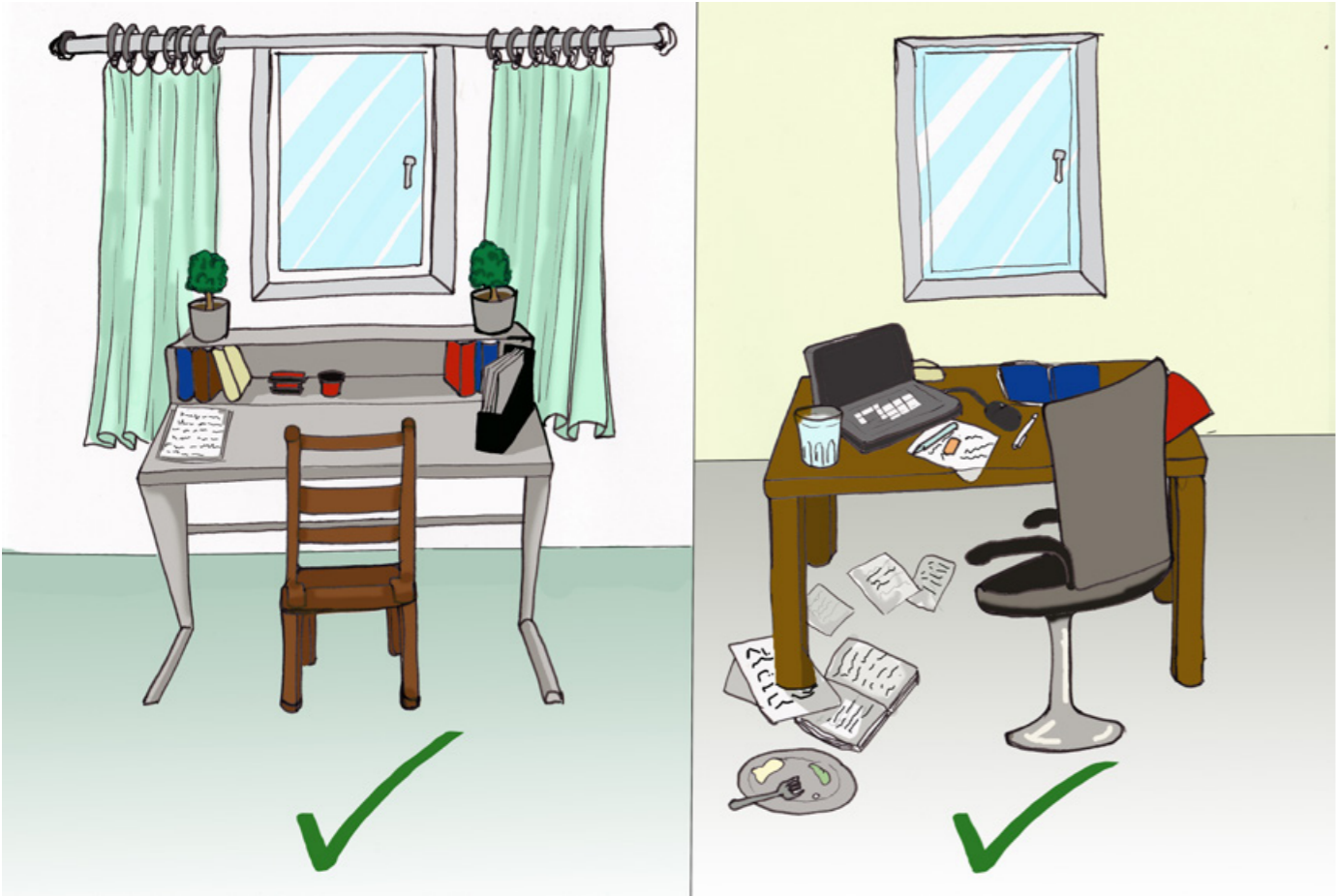
---

---





# Ordnung, weil in der Menschen-Welt zu viele Hindernisse sind



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 in der Schule. 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!“ Zu Hause. Oder in der Schule. Dann ist Ordnung 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 diesen Menschen zuhause besser lernen. Sie nehmen sich die Lernsachen aus der Schule dann mit nach Hause. Oder im Fernunterricht. Wo sie ihre eigene Ordnung haben können. Wo es leise ist. Wo es gut riecht. Und wo die Umgebung bekannt ist. Dort fühlen sie sich wohl. Dort können sie sich gut konzentrieren. Dort können sie gut lernen und arbeiten. Und dort können sie auch den ganzen Tag sein.

## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. die eigene Ordnung wird akzeptiert, auch wenn sie von Außen chaotisch wirkt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zu starke Einzel-Reize: Zum Beispiel zu hell, zu laut, zu schnell, zu warm

24



Ein Licht. Ein Ton. Etwas was man fühlt. Oder riecht. Oder schmeckt. Das alles sind Einzel-Reize.

Für die meisten Menschen sind diese Einzel-Reize nicht schlimm.

Für manche Menschen sind sie aber zu stark. Vor allem, wenn sie nichts dagegen machen können. Zum Beispiel zu helles Licht das blendet. Ein zu lauter Ton zum Beispiel die Schulglocke. Ein schwarz-gelbes Muster einer Weste. Oder wenn andere Menschen zu nah kommen. Und man das nicht will. Diese Menschen können das nicht aushalten.

Von manchen Sachen bekommen sie Kopf-Weh.

Bei anderen Sachen können sie sich überhaupt nicht mehr konzentrieren.

Das kann so schlimm sein, dass sie gar nichts mehr machen können.

Dann schaltet das Gehirn einfach ab. Oder der Körper macht nicht mehr mit.

Bestimmte Einzel-Reize sind für manche Menschen ganz schlimm.

Diese Menschen fühlen sich viel wohler, wenn die Einzel-Reize gar nicht da sind.

Oder nicht so stark sind.

### Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. wenn das Parfum eines Mitmenschen unangenehm ist, wird auf Bitten darauf verzichtet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Zu viele Einzel-Reize auf einmal

25



Manchmal kommen mehrere Einzel-Reize auf einmal. Für die meisten Menschen ist das nicht so schlimm.

Für manche aber schon. Auch wenn die einzelnen Sachen nicht so schlimm sind. Alle zusammen sind dann aber zu viel. Bei manchen bricht dann sogar der ganze Körper zusammen. Sie fallen um. Und können nichts mehr machen.

Das ist bei jedem anders. Der eine kann das helle Licht der Lampen im Klassenzimmer zusammen mit den Stimmen der anderen Kinder nicht aushalten. Für den anderen

ist der Wind auf der Haut ganz schrecklich, wenn es draußen kalt ist. Wenn dann noch andere Sachen dazu kommen, wird alles noch viel schlimmer.

Zu viele Einzel-Reize auf einmal sind für manche Menschen einfach zu viel. Sie fühlen sich viel wohler, wenn nicht so viel auf einmal kommt. Oder wenn gar nichts da ist, was schlimm für sie ist.

## Notizen zu den Barrieren

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

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

*z.B. kann eine geeignete Tagesstruktur gefunden werden, wenn zu viel Barrieren auftreten.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

26



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. Zum Beispiel brauchen manche sehr viel Zeit um eine Aufgabe richtig zu verstehen. Bevor sie dann mit dem Lösen der Aufgabe beginnen.

Wenn man keine Zeit hat und immer wieder fragt, dann macht man diese Menschen unruhig. Hast und Eile stört diese Menschen sehr. Manchmal stört das so sehr, dass sie gar nicht mehr antworten. Oder sie können die Aufgabe nicht richtig lösen. Weil man ihnen keine Zeit lässt.

Diesen Menschen muss man Zeit zum Nachdenken lassen.



## Notizen zu den Barrieren

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

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

z.B. kann ausreichend Zeit gewährt werden, um diese Barriere abzubauen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Wenn etwas noch nicht fertig ist



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.

Ein Beispiel:  
Ein Junge kann nicht gut ein Bild ausmalen. Weil der Stift zu dünn ist und sehr langsam malt. Er will einen anderen Stift für die Schule haben. Die Mutter sagt: „Ja, ich kümmere mich darum.“ Er fragt die Mutter auch nicht mehr. Weil er sie ja schon mal gefragt hat. Er denkt aber trotzdem immer wieder daran. Er

will in der Schule den richtigen Stift schnell da haben. Dann kann er den Alten bei Seite legen. Und muss ihn nicht mehr für diese Aufgabe benutzen. Dann ist die Sache für ihn erledigt. Vielleicht kauft die Mutter den anderen Stift aber gar nicht. Weil sie es vergessen hat. Dann ist das ganz schlimm für den Jungen. Er kann die Aufgabe in der Schule nie fertig machen.

Im Schulleben passiert das oft. Zum Beispiel wenn man die Unterrichtsstunde wechselt. Die Aufgabe ist noch nicht fertig. Oder wenn die Pause zu kurz ist, dann kann man nicht fertig essen. Dann hat man immer hunger und möchte das Essen fertig essen. Oder wenn man die Lehrerin um eine andere Aufgabe bittet, weil die Mutter den Stift nicht kauft. Überall muss man warten. So lange ist die Sache nicht fertig. Bestimmte Sachen müssen aber fertig sein. Sonst kann man nicht weitermachen. Zum Beispiel im Unterricht, um eine Aufgabe vollständig lösen zu können.

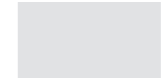
Wenn viele Sachen gleichzeitig noch nicht fertig sind, dann ist das besonders schlimm für diese Menschen. Das kann so schlimm sein, dass sie irgendwann gar nichts mehr machen können.

Für diese Menschen ist es wichtig, wenn eine Sache fertig ist. Dann ist die Sache erledigt. Und sie können die nächste Sache machen.



## Notizen zu den Barrieren

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



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

z.B. kann darauf geachtet werden, dass Prozesse abgeschlossen werden können und werden.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



((Weißer, unbedruckter Karton))



((Weißer, unbedruckter Karton))