



Was können Psychotherapeuten für Autisten tun?

Alles rund um die späte Autismus-Diagnose im Erwachsenenalter:

- Hilfestellung bei der Identitätsfindung nach später Diagnose des Autismus
- Gemeinsames Abwägen, gegenüber wem gegenüber man sich mit seinem Autismus „outen“ soll
- Hilfestellung beim Erspüren und Ausleben von u. U. lange verdrängten autistischen Bedürfnissen
- Weiterverweisen bei beruflichen oder sozialen Problemen an Betreutes Wohnen, Integrationsfachdienst (IFD), Versorgungsamt wegen Schwerbehinderung etc.
- Ermunterung des Patienten dazu, Kontakt zu anderen Autisten aufzunehmen, z. B. im Rahmen von Selbsthilfegruppen o.ä. oder Foren im Internet (z. B. Aspies.de)
- Gemeinsam ein Gefühl dafür entwickeln, welche Erlebens- und Verhaltensbegrenzungen der Autist akzeptieren muss – und wo er noch etwas verändern kann. Wo kann die betroffene Person lernen, sich selbst zu verändern und wo muss stattdessen der äußere Rahmen verändert werden (z. B. berufliche oder Wohnsituation), damit bestimmte Störungen wegfallen können?
- Ggf. ist Trauerarbeit nötig wegen unerfüllbarer Wünsche in der Zukunft
- Auch mal den Partner mit zum Gespräch einladen (falls vorhanden und gewünscht).

Psychotherapie bei autistischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen –

Psychotherapie direkt am Autismus:

- Sozial kompetentes Verhalten erlernen
- Das Verhalten nicht-autistischer Menschen erklären (Autist bringt alltägliche problematische oder unverständliche soziale Situationen in die Therapie mit), Missverständnisse im Umgang mit anderen Menschen aufklären
- Autist bei körperlichen Problemen zum Arzt schicken
- Hilfe bei der Gefühlswahrnehmung
- Hilfe beim Umgang mit Stress (Autisten erleben sehr viel häufiger als andere schwierige Situationen als Stress)

Der Autismus kann nicht „therapiert“ werden, aber seine Komorbiditäten:

- Komorbiditäten behandeln: z. B. Depressionen und Ängste
- Bei zusätzlicher depressiver Erkrankung nicht nur auf Aktivitätsaufbau setzen. Denn bei autistischen Personen treten Depressionen gerade auch im Zusammenhang mit Überforderungen auf, d. h. es muss Zeit und Raum geschaffen werden für Erholung, Rückzug und Zeit alleine

- Hilfestellung bei der Klärung der Frage: „Welche meiner Probleme sind durch den Autismus bedingt und welche haben andere Ursachen?“
- Thema „Einsamkeit“: Welche Wünsche hat die autistische Person im Hinblick auf soziale Kontakte? Wie lassen sich diese am besten realisieren bzw. welche Hinderungsgründe bestehen? Die oft bestehende Ambivalenz sollte thematisiert werden
- Bereit sein, als Psychotherapeut auch noch etwas Neues vom Patienten dazuzulernen
- Sich auf die Lebenswelt und die andere Wahrnehmung des Autisten einlassen, sie sich erklären lassen und sie als Strategie wertschätzen
- Achtsamkeit erlernen: hilft beim Spüren des Körpers, der Sinne und beim Erkennen von negativen Gedanken
- Autistisches Erleben und Verhalten bitte nicht psychodynamisch deuten
- Trotzdem haben auch Autisten ein Lebensumfeld, in dem sie aufgewachsen sind und das sie ebenso mitgeprägt hat wie alle anderen Menschen. Das ist besonders relevant bei Komorbiditäten!

Grundsätzliche Hinweise für die psychotherapeutische Arbeit mit autistischen Personen:

- Möglichst feste Termine vergeben: am selben Wochentag und zur gleichen Uhrzeit
- Begrüßungsritual mit dem Patienten besprechen: Ist Händeschütteln okay?
- Keinen Augenkontakt einfordern
- Möglichst ruhiger, reizarmer, gleichbleibender Raum
- Eindeutig kommunizieren, d. h. möglichst keine Ironie verwenden bzw. wenn doch, dann erklären; Smalltalk vermeiden
- Ggf. aktiver kommunizieren als mit anderen Patienten, wenn dem Patienten das spontane Sprechen schwerfällt
- Therapeutische Distanz aufweichen und bei Bedarf auch mal von eigenen Erfahrungen bzgl. sozialer Kontakte o. ä. erzählen, um Modell sein zu können für den Patienten
- Gesprächspausen zulassen
- Es ist hilfreich, wenn es auch zwischen den Terminen die Möglichkeit zu schriftlicher Kommunikation gibt, z. B. per E-Mail oder SMS
- Evtl. anbieten, die Therapie im Liegen durchzuführen (kann entspannter für den Patienten sein und erfordert keinen Augenkontakt)
- Größeren Abstand beim Sitzen zulassen, evtl. etwas schräg zueinander sitzen, damit der räumliche Abstand gewahrt ist.

...und generell:

Keine Angst haben vor der therapeutischen Arbeit mit autistischen Personen!!

Sie sind in der Regel sehr pünktliche, gewissenhafte und motivierte Patienten. Und sie profitieren in aller Regel sehr von einer guten therapeutischen Unterstützung.

Der Einfachheit halber wurde überall die männliche Form verwendet. Gemeint sind aber selbstverständlich alle Geschlechter.

Birgit Saalfrank für den Autistischen Beirat

Autistischer Beirat 2025

autismus Deutschland e.V.