

Reizempfindlichkeit auf einen Blick

Sensorische Überempfindlichkeit beschreibt belastende Reaktionen auf Geräusche, Licht, Berührung, Gerüche oder mehrere Reize. Sie kann den Schulalltag erschweren.



So zeigt es sich im Unterricht

- Geräusche führen zu Zusammenzucken, Unruhe, Rückzug oder Stillwerden.
- Helles Licht oder viele Bilder lenken sichtbar ab.
- Enge Kleidung, Gedränge oder Berührungen lösen Unbehagen aus.
- Bestimmte Gerüche oder Speisen werden gemieden.
- Mehrere Reize belasten besonders Pausen und Gruppenarbeiten.
- Nach reizreichen Phasen wirkt die Schülerin oder der Schüler erschöpft.
- Die Reaktion unterscheidet sich je nach Tag, Ort oder Situation.
- Bei Jüngeren belasten Pausen, Bastelmaterial und laute Übergänge besonders. (Grundschule)
- Bei Älteren belasten Fachräume, Veranstaltungen und volle Flure besonders. (ab Klasse 7)

Stärken

- Eigene Rückmeldungen machen konkrete Barrieren sichtbar.
- Die Schülerin oder der Schüler kann hilfreiche Anpassungen mit auswählen.
- Unterschiedliche Wahrnehmungen zeigen Barrieren im Raum.
- Klare Signale können selbstbestimmte Entlastung ermöglichen.
- Passende Umgebungen können Beteiligung und Lernen erleichtern.

Was hilft

- Frag, welcher Reiz belastet und was dann hilft.
- Verringere Geräusche, Beleuchtung, Farben oder Nähe.
- Biete einen sichtbaren Tagesablauf und kündige Änderungen früh an.
- Vereinbare einen kurzen, ruhigeren Entlastungsort.
- Beziehe Pausen, Übergänge und Veranstaltungen mit ein.
- Prüfe jede Anpassung gemeinsam und verändere sie bei Bedarf.
- Nutze einen Rückzugsort nie als Strafe.
- Führe Hilfsmittel nicht ohne klaren Zweck ein.
- Achte auf Barrieren im gesamten Schulleben.
- Kündige bei Jüngeren laute Übergänge und Materialwechsel früh an. (Grundschule)
- Plane bei Älteren reizärmere Wege, Arbeitsplätze und Veranstaltungsoptionen. (ab Klasse 7)

Was eher nicht hilft

- Verlange, dass eine Schülerin oder ein Schüler belastende Reize ohne Anpassung aushält.
- Setze pauschale Reizgewöhnung nicht als Unterrichtsziel.
- Überlade einen Entlastungsort nicht mit Materialien.
- Setze dieselbe Anpassung unabhängig von der Situation für alle ein.

Sätze, die tragen

„Welche Situation ist gerade schwer? Was würde dir helfen?“
„Wir verändern eine Sache und prüfen gemeinsam, ob sie trägt.“
„Du darfst den vereinbarten ruhigen Ort nutzen.“
„Wir bereiten den lauten Übergang gemeinsam vor.“ (Grundschule)
„Du kannst für die Veranstaltung eine reizärmere Option nutzen.“ (ab Klasse 7)

Anlaufstellen

autismus Deutschland e. V. autismus.de
Bundesweiter Fachverband und Informationsportal.

AWMF-Leitlinienregister: Autismus-Spektrum-Störungen
register.awmf.org/de/leitlinien/detail/028-018
Deutsches Leitlinienregister mit fachlicher Orientierung.

Deutsche Gesellschaft für Phoniatrie und Pädaudiologie dgpp.de
Fachgesellschaft mit Informationen zu Wahrnehmung und Kommunikation.

Mehr im Lehrportal: neurodivergenz-im-klassenzimmer.de/lehrportal/reize/

Quellen: WHO: Informationsblatt zu Autismus · Carter u. a.: Sensorische Überempfindlichkeit bei Grundschulkindern · NICE-Leitlinie CG170: Autismus bei Kindern und Jugendlichen