Strategien für Herausforderungen mit deinem Geschwister im Autismusspektrum

von Sarina Colette Schätzle



Eine Maturaarbeit von Sarina Colette Schätzle
Kantonsschule Wettingen 02.11.2025

Betreuungslehrperson: Holly Evans
Gegenlesende Lehrperson: Gian Luca Venzin

Vorwort

Wieso habe ich dieses Magazin geschrieben? Dafür gab es viele Gründe. Der Hauptgrund war, dass ich selbst einen autistischen Bruder habe und oft keine Ahnung habe, wie ich in schwierigen Situationen reagieren soll. Deshalb war mir schon lange klar, worum es in meiner Arbeit gehen soll.
In diesem Magazin sind sechs Situationen beschrieben, welche mit autistischen Geschwistern (ASSG) häufig zu Herausforderungen führen. Du wirst zu jeder Situation Vorschläge von mir finden, wie du mit ihnen umgehen kannst.
Ich hoffe, damit möglichst vielen neurotypischen Geschwistern (NTG) zu helfen mit schwierigen Situationen klarzukommen und Interaktionen zu verbessern.

Abkürzungen

Wie du vielleicht schon bemerkt hast, werden in diesem Magazin einige Abkürzungen verwendet, darum liste ich hier alle auf, damit du sie jederzeit nachschauen kannst.

- ADHS: Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung
- ASS: Autismus-Spektrum-Störung
- ASSB: ASS-Betroffene
- ASSG: ASS-Geschwister
- NT: neurotypisch
- NTG: neurotypische Geschwister
- z.B.: zum Beispiel

Inhaltsverzeichnis

Was ist ASS? ..... S. 6
Beziehung mit deinem ASSG ..... S. 7
Familientisch ..... S. 8
Nachtruhe ..... S. 10
Zuhause ..... S. 12
Ferien ..... S. 16
Allein gelassen ..... S. 18
Eifersucht ..... S. 20
Danksagung ..... S. 22

Was ist ASS?

Autismus-Spektrum-Störung (ASS) ist keine Krankheit, sondern eine andere Art von „Betriebssystem“ beziehungsweise wie das Gehirn arbeitet. Viele ASS-Betroffene (ASSB) haben insbesondere mit sozialen Kontakten Mühe, die für andere „normal“ sind: z.B. Smalltalk, Blickkontakt, unausgesprochene Regeln. Sie mögen Routinen, wiederholen Handlungen, haben Spezialinteressen und nehmen Reize (Geräusche, Licht, Berührungen) oft viel stärker wahr.
Weil die Wahrnehmung anders ist, fällt ihnen der Perspektivenwechsel schwer: Was andere fühlen oder „zwischen den Zeilen“ sagen, ist für sie oft schwer zu erkennen. Das heisst nicht, dass ASSB gefühllos sind, nur, dass Kommunikation und soziale Situationen anstrengend sein können. Darum ziehen sich manche eher zurück oder wirken distanziert.

Menschen ohne ASS nennt man neurotypisch. Wir neurotypische Geschwister (NTG) besitzen ein anderes “Betriebssystem”, als unsere ASSG, keines ist besser, einfach anders.

Beziehung mit deinem ASSG

Jüngere NTG holen ihre ASSG in der emotionalen Entwicklung oft ein und übernehmen die Rolle des älteren Geschwisters, besonders bei kleinem Altersunterschied. Durch die täglichen Herausforderungen werden NTG häufig früher reif als Gleichaltrige.
In vielen Familien bekommen ASSG viel Aufmerksamkeit und die Bedürfnisse der NTG kommen zu kurz. Wenn es in deiner Familie auch so ist, ist es verständlich, aber trotzdem solltest du die benötigte Unterstützung und Aufmerksamkeit bekommen.

Familientisch

Gemeinsame Essen in Familien mit einem ASSB sind oft herausfordernd.



Viele Menschen mit ASS essen sehr selektiv, weil sie Sinneseindrücke wie Konsistenz, Geruch und Geschmack besonders stark wahrnehmen oder strikte Überzeugungen verfolgen (z.B. nur Fairtrade Lebensmittel oder vegane Ernährung). Zudem halten sie an Routinen fest. Änderungen von Uhrzeit, Ort oder Anrichten der Speisen auf dem Teller können Stress auslösen und zu Überforderung führen.
Gemeinsame Mahlzeiten werden dadurch schnell anstrengend: viel Rücksichtnahme, starre Strukturen, wenig Spontanität.

Folgende Strategien könnten helfen:

Teile deinem ASSG so früh wie möglich mit, wenn sich die Essenszeiten oder allgemein der Tagesablauf ändert. So kann sich dein ASSG frühzeitig darauf einstellen und an die neue Situation anpassen.

Versuche so gut wie möglich die Reaktionen deines ASSG zu verstehen und einzuordnen. Es kann dir helfen ungewöhnliche Handlungen deines ASSG besser nachzuvollziehen.

Frag deine Eltern, ob sie die Familienessen anleiten können. Wenn deine Eltern eine führende Rolle einnehmen, können Redezeiten gerechter aufgeteilt und Verständnis gefördert werden.

Nachtruhe

Nächtliche Unruhe des ASSG
führt zu Schlafproblemen.



Viele Menschen mit ASS haben ein anderes Schlafverhalten. Ein- und Durchschlafen sind oft schwierig, trotzdem wirken sie weniger müde als der Rest der Familie. Je nach Wohnsituation stören nächtliche Wachphasen auch NTG und Eltern. Das kann eine Kettenreaktion für die ganzen Familie auslösen: Das ASSG ist unruhig, weckt die anderen Familienmitglieder, diese schlafen auch zu wenig, können sich deshalb schlechter konzentrieren, haben Stimmungsschwankungen und sind schneller gereizt. Das zerrt an den Nerven und macht den Alltag spürbar schwieriger.

Folgende Strategien könnten helfen:

Eine einfache Strategie, welche du leicht umsetzen kannst sind Kopfhörer oder Oropax. Es hört sich banal an, aber wenn nachts Unruhe herrscht, kann es gut sein, dass die Situation durch das Einsetzen von Oropax oder Kopfhörer und in eine andere Welt abtauchen erträglicher wird. Teilweise kann auch die Beschäftigung mit anderen Sachen helfen.

> Schreibt am besten alle eure Wünsche/Regeln und passende Lösungen auf. Z.B. ab wann die Nachtruhe gilt. Wenn ihr zusätzliche Begründungen für die Wünsche/Regeln aufschreibt hilft dies deinem ASSG die Bedürfnisse wahrzunehmen, verstehen und darauf einzugehen.

Falls keine andere Strategie hilft, stelle Distanz zu deinem ASSG her und komme an einem anderen Ort, z.B. bei deinen FreundInnen, Familienangehörigen, in einer WG zur Ruhe. Du musst immer zuerst schauen, dass es dir selbst gut geht. Nur so kann es auch der ganzen Familie gut gehen.

Zuhause

Räumliche Grenzen werden vom ASSG oft nicht eingehalten.



Zuhause gibt es mit einem ASSG oft wiederkehrende Herausforderungen. Eine davon sind die fehlenden Rückzugsmöglichkeiten. Menschen mit ASS halten räumliche Grenzen nicht immer ein. Es kann passieren, dass das ASSG ohne Anklopfen in dein Zimmer kommt. Umgekehrt ist das unerlaubte Betreten des Zimmers deines ASSG oft strikt tabu.

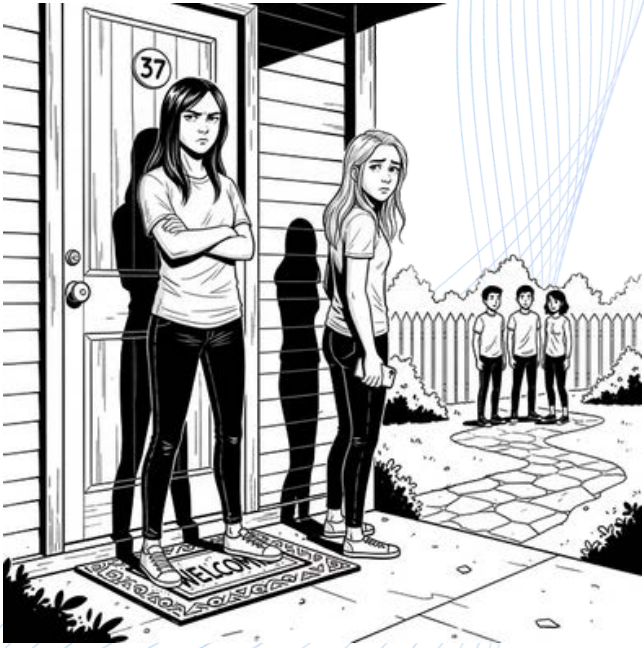
Folgende Strategien könnten helfen:

Gestehe deinem ASSG gewisse Räume zu und weiche selbst auf andere Räume aus. Legt in der Familie klare Regeln fest, in denen bestimmt ist, für wen welche Räume tabu sind und welche Räume von wem zu gewissen Zeiten nicht betreten werden dürfen.
Deine Eltern sollten bei der Umsetzung und Überwachung der Regeln eine führende Rolle übernehmen.
Ebenfalls hilfreich kann eine visuelle Markierung oder ein aufgezeichneter Plan der verschiedenen Zonen sein, somit besteht eine Klare Abgrenzung für das ASSG.

Erkläre deinem ASSG mit ich-Sätzen wieso die Privatsphäre zuhause wichtig ist. Dann nimmt dein ASSG den Ausschluss z.B. aus deinem Zimmer nicht persönlich.

Zuhause

Das Einladen von FreundInnen führt zur Überforderung deines ASSG.



Eine weitere Schwierigkeit mit einem ASSG Zuhause ist der Besuch von FreundInnen. Fremde Personen bringen viele Reize mit. Für das ASSG kann das schnell zu viel werden. Wenn Reize sich stapeln, kommt es zum Overload (Reizüberflutung). Darauf kann ein Meltdown folgen (heftige, unkontrollierbare Reaktion). Das endet schliesslich nicht selten mit einem Shutdown (kompletter Rückzug, kaum ansprechbar). Das ist nicht „böse Absicht", sondern reine Überforderung.

Folgende Strategien könnten helfen:

Die wohl einfachste Strategie für diese Situation ist zu den FreundInnen nach Hause zu gehen oder sich draussen z.B. in die Stadt zu treffen.

Es ist verständlich, wenn du Freunde zu dir nach Hause einladen willst. Funktionieren kann dies, indem ihr in der Familie absprecht und einen Plan macht, wer wann Besuch einladen darf. Während der Besuch da ist, unternimmt ein anderes Familienmitglied mit dem ASSG etwas ausserhalb des Hauses. Wechselt euch damit in der Familie ab.
Wichtig ist, dass du und deine Familie trotzdem Rücksicht auf dein ASSG nehmt und an besonders herausfordernden Tagen besser auf Besuch verzichtet. Falls dein ASSG einmal zuhause bleibt, wenn du FreundInnen einlädst, dann zieht euch z.B. in dein Zimmer oder ins Wohnzimmer zurück und schliesst die Türe oder bereite dein ASSG auf den Besuch vor, indem du genauere Informationen über die Besucher mit deinem ASSG teilst. So ist es weniger reizüberflutend für das ASSG.

Ferien

Ferien bringen oft Unruhe und keine Entspannung.



Struktur bedeutet für ASSB Sicherheit und Vorhersehbarkeit. Der Wechsel vom Schul- oder Arbeitsrhythmus in den Ferienmodus durchbricht Routinen.
Auch das Essen ist in den Ferien oft schwieriger: andere Zeiten, Orte und ungewohnte Speisen mit neuen Farben, Gerüchen und Konsistenzen können überfordern und gar zu Essensverweigerung führen. Wenn Reize sich summieren, drohen Overload, gefolgt von Meltdown und schliesslich Shutdown.

Folgende Strategien könnten helfen:

Wichtig ist, dass ihr euch frühzeitig informiert, was ihr in den Ferien unternehmen wollt und wie der Ort aussieht. Am besten plant, visualisiert und haltet eure Aktivitäten schriftlich fest. Wichtig ist, dass ihr den Zeitplan einhaltet. Hilfreich ist es, wenn ihr ausserdem im Voraus allfällige schwierige Situationen besprecht, damit alle wissen wie gehandelt werden muss, um grossen Stress zu vermeiden.

Rückzugsmöglichkeiten sind auch in den Ferien wichtig. Idealerweise bucht ihr separate Zimmer für ASSG und NTG, in die ihr euch zurückziehen könnt. Dafür eignen sich besonders Ferienwoh-nungen oder allenfalls getrennte Hotelzimmer.

Nun zum wichtigsten Punkt: was zählt ist Gerechtigkeit für alle. Jedes Familienmitglied, auch dein ASSG, soll Rücksicht nehmen. Erholsame Ferien sind nur möglich, wenn alle etwas Spassiges unternehmen können. Daher ist es entscheidend, bei der Ferienplanung die Wünsche von allen Familienmitgliedern zu berücksichtigen und schriftlich festzuhalten.

Allein gelassen

Wenn Eltern am Limit sind und Unterstützung fehlt.



Eltern tragen eine grosse Verantwortung mit einem Kind mit ASS. Der Alltag muss anders organisiert werden, was Zeit und Nerven kostet.
Für das NTG heisst dies leider oftmals: viele Sonderregeln, viel Koordination, wenig Spontanität und viel Aufmerksamkeit fürs ASSG. Die Bedürfnisse der NTG können dabei in den Hintergrund geraten.
Überforderung in der ganzen Familie zeigt sich oft in Gereiztheit, Ungeduld und Schlafproblemen, was die Gefahr für Streit erhöht.

Folgende Strategien könnten helfen:

Besprecht in der Familie die Bedürfnisse aller, zeigt Verständnis für diese und sucht Kompromisse. Wenn du mit deiner Familie über deine Gefühle und Bedürfnisse sprichst, kann das deine Situation schon erheblich verbessern.

Rede unbedingt mit deinen Freunden oder anderen Ansprechpartnern, wenn du ein Redebedürfnis verspürst, aber dir deine Eltern aktuell nicht zur Seite stehen können. Alle Menschen brauchen Unterstützung und jemanden zum Reden, dabei spielt es keine Rolle von wo oder wer diese Menschen sind.

Ganz wichtig: Wenn es dir sehr schlecht geht oder dein Anliegen für dich sehr dringend ist, gehe keine Kompromisse ein und gehe unbedingt auf deine Eltern zu. Auch hier kannst du gerne auf andere Ansprechpartner ausweichen, Hauptsache du holst dir Unterstützung.

Eifersucht

Wenn dein ASSG auf dich
eifersüchtig ist.



Viele ASSB haben weitere Diagnosen (Komorbiditäten), häufig ist das ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung). Mit ADHS kommen starke Gefühle wie Eifersucht häufiger vor: Es wird viel verglichen, Abweichungen werden negativ bewertet und das NTG wird dafür beneidet, dass es z.B. “einfacher” Freundschaften knüpfen kann.
Dazu kommt oft emotionale Dysregulation: Gefühle lassen sich schwer steuern, Reaktionen fallen überproportional aus. Das ist keine Absicht, sondern Teil der Neurodivergenz und erklärt, warum Emotionen schnell überborden können.

Folgende Strategien könnten helfen:

Versuch deinem ASSG die Situation zu erklä-ren und verdeutliche, dass auch NT Personen nicht alles in den Schoss fällt und sie sich z.B. Freundschaften erarbeiten müssen. Auch wenn es schwierig ist, bleib gelassen, denn Wut bringt in solchen Situationen nichts.

Kommuniziert miteinander, falls Eifersucht entsteht, sowohl von deinem ASSG als auch von dir aus. Durch Gespräche könnt ihr Wege finden, mit den Gefühlen umzugehen.

Zeigt euch gegenseitig eure Stärken und Schwächen auf. Es wäre schön, wenn Geschwister füreinander da sind und eine/n FreundIn im Gegenüber sehen und keine/n FeindIn.

Beachte dabei, dass es wichtig ist deinem ASSG immer den Kontext zu erklären, damit es für dein Geschwister nachvollziehbar ist. Soziale Situationen sind für viele ASSB schwieriger zu verstehen und brauchen Erklärungsbedarf.

Danksagung

Zum Schluss bedanke ich mich herzlich bei allen NTG, die sich für Interviews zur Verfügung gestellt und mir sehr persönliche Einblicke gewährt haben. Nur mit diesen Informationen konnte ich das Magazin gestalten. Ebenfalls bedanke ich mich bei meiner Betreuungslehrperson Holly Evans für die umsichtige Begleitung und bei Gian Luca Venzin für das sorgfältige Gegenlesen. Mein Dank gilt ebenfalls den Fachpersonen Vanja Furrer und Aytac Sayanoglu, deren fachlicher Rat die empfohlenen Strategien deutlich verbessert hat.

Ein besonderer Dank geht an meine Eltern, die unzählige Male Korrektur gelesen haben und immer für mich da waren, wenn ich nicht weiter wusste.

Allen LeserInnen dieses Magazins danke ich für Ihr Interesse an diesem Thema und hoffe, ich kann einige von euch inspirieren und dazu beitragen, Eskalationen zu vermeiden.

Impressum
Quellen: Maturaarbeit “Bewältigungsstrategien für herausfordernde Situationen von jungen Menschen mit einem Geschwister mit Autismus-Spektrum-Störung”
E-Mail: ntgeschwister@gmx.ch