

Fachtag Schule 13. – 14. Februar 2026
Mutausbruch statt Wutausbruch!



Anna Romero-Bandtel: Stressreduktion als Handlungsansatz. Übergänge bei Kindern im Autismusspektrum erkennen und begleiten.

Übergänge gehören zum Alltag von Kindern und Jugendlichen, sie strukturieren Zeit, Raum, soziale Beziehungen und Anforderungen. Für Kinder im Autismusspektrum stellen Übergänge jedoch häufig besondere Herausforderungen dar, da sie mit Unsicherheit, Kontrollverlust und sensorischer Überforderung einhergehen und massives Stresserleben auslösen können.

Übergänge treten auf unterschiedlichen Ebenen auf und überlagern sich häufig. Sie betreffen zeitliche und rhythmische Veränderungen wie den Tagesverlauf, Wochenenden, Ferien oder Jahreszeiten ebenso wie situative Wechsel zwischen Aktivitäten, Orts- und Raumwechsel oder Übergänge zwischen Bezugspersonen. Hinzu kommen innere, kognitiv-emotionale Übergänge, etwa der Wechsel von freiem Spiel zu strukturierten Anforderungen, sowie systemische Übergänge wie der Eintritt in die Kita, der Schulwechsel oder der Übergang ins Erwachsenenleben. Auch scheinbar kurze Alltagsmomente beinhalten oft mehrere gleichzeitige Veränderungen, die bewältigt werden müssen.

Als besonders herausfordernd werden Übergänge erlebt, weil sie grundlegende Fragen aufwerfen, die von vielen Kindern im Autismusspektrum nicht selbstständig beantwortet werden können: Was passiert als Nächstes? Wie lange dauert die Situation? Wer ist beteiligt und was wird von mir erwartet? Übergänge bedeuten zudem häufig den Abbruch einer als sicher oder angenehm erlebten Tätigkeit sowie den Verlust von Kontrolle und Mitbestimmung (Autonomie). In Kombination mit sensorischer Überforderung und einem eingeschränkten Zeitgefühl können starke emotionale Reaktionen wie Angst, Wut, Traurigkeit oder Hilflosigkeit entstehen. Herausforderndes Verhalten ist in diesem Zusammenhang als Ausdruck von Überforderung sowie als Stressreaktion zu verstehen, nicht als bewusste Verweigerung oder Provokation.

Zentrale Aufgabe von Fachkräften und Bezugspersonen ist es daher, Übergänge aktiv zu strukturieren und für Vorhersehbarkeit, Orientierung und Sicherheit zu sorgen – auch dann, wenn Kinder ihre Bedürfnisse nicht verbal äußern. Bewährt haben sich dabei visuelle Unterstützungen auf Objekt- oder Symbolebene, die Abläufe, Reihenfolgen und Dauer verdeutlichen. Ergänzend können auditive und verbale Signale sowie feste Rituale helfen, Übergänge anzukündigen und zu rahmen. Sensorische Hilfsmittel, Übergangsobjekte oder begleitende Tätigkeiten ermöglichen Regulation und erleichtern den Wechsel zwischen Situationen. Besonders wirksam ist zudem die Einbindung individueller Spezialinteressen, um Motivation zu erhöhen und Übergänge positiv zu besetzen.

Darüber hinaus tragen ausreichend Zeitpuffer, das Ermöglichen von Autonomie, das Beenden begonnener Tätigkeiten sowie eine flexible Haltung gegenüber Tagesform und Belastbarkeit zu gelingenden Übergängen bei. Kreativität, Humor und eine tragfähige Beziehungsgestaltung unterstützen zusätzlich.

Übergänge sind folglich keine isolierten Momente, sondern komplexe Prozesse. Eine sensible, strukturierende und wertschätzende Begleitung kann entscheidend dazu beitragen, Stress zu reduzieren und Teilhabe im Alltag von Kindern im Autismusspektrum zu ermöglichen