



Stille Stunde

Silvia Prochnau, Mauno Gerritzen
Karin Poersch, Sabine Stratmann

Sensorische Barrieren – Was ist das?

Erfahrungsbericht von Gabi Schmitt-Lemberger
Autistin mit ADHS und Hochbegabung,
Bloggerin, Autorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie



Was können wir tun?



weniger Reiz → entspannteres Einkaufen

Mehr Inklusion!

Das Konzept

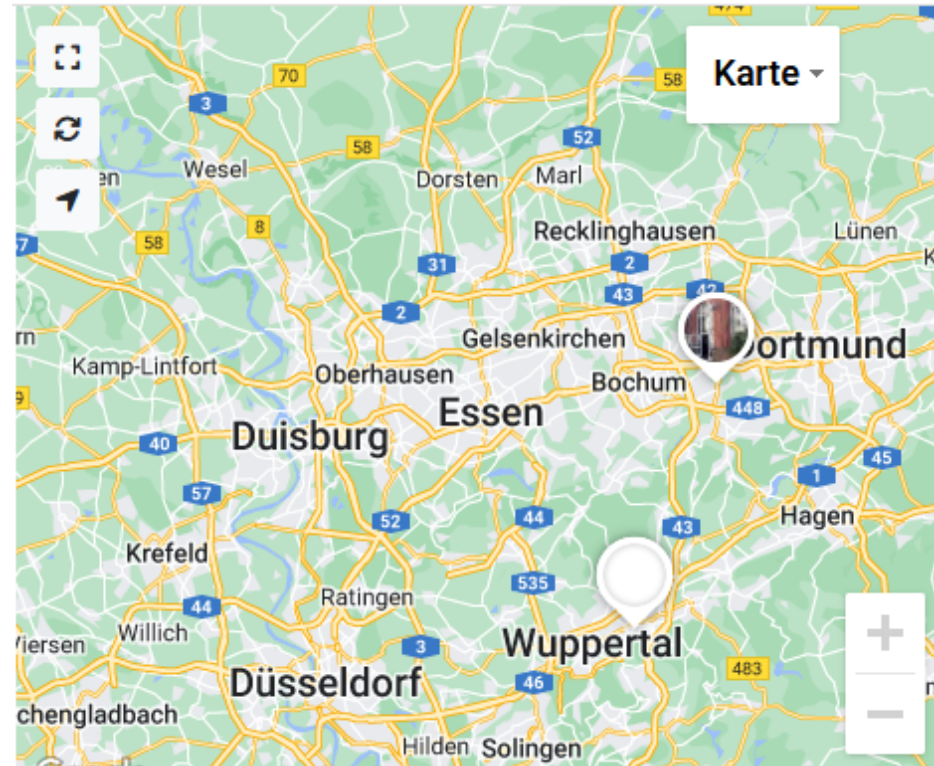
An einem Wochentag werden für einen bestimmten Zeitraum sensorische Barrieren abgebaut:

- Dimmen des Lichtes
- Abstellen von Musik
- Verzichten auf Durchsagen
- Keine aktiven Displays
- Geräusche an Kasse reduzieren
- Keine Waren einräumen
-



Teilnehmende

- 50 Teilnehmer deutschlandweit
- Supermärkte
- Einzelhandel
- Fitnessstudio
- Schwimmbad
- ...



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Fragen?

www.stille-stunde.com

Einkaufen oder - wie ich es nenne – Systemüberflutung

Bericht einer Autistin

Ich möchte Ihnen einmal einen Einkauf in einem normalen Lebensmittelgeschäft aus autistischer Sicht beschreiben.

Eines meiner wichtigsten Utensilien ist meine Einkaufsliste. Sie ist für mich wie ein Anker, an den ich mich klammere, wenn ich einkaufen gehen muss. Sie hilft mir, mich an einem Plan zu orientieren, um eben nicht völlig planlos und überfordert durch die Gänge des Geschäfts zu irren.

Ich gehe immer in „meinen“ Laden, denn das gibt zumindest ein wenig Sicherheit.

Diese Liste fertige ich mit System an: ich gehe gedanklich den Weg durch „meinen“ Laden und schreibe in exakt der Reihenfolge auf, was ich auf diesem Weg vom Eingang bis zum Ausgang brauche.

So weit so gut.

Ich fahre in „meinen“ Laden und sehe, der Parkplatz ist ziemlich voll. Das verursacht mir ein Zwicken im Magen und am liebsten würde ich flüchten. Aber wir müssen auch versorgt sein und ich rede mir gut zu und reiße mich zusammen. So gut es eben geht.

Schon im Eingangsbereich bemerke ich, dass in „meinem“ Laden umgeräumt wurde. Leichte Panik bricht in mir aus, denn meine Liste passt jetzt gar nicht mehr zu meinem Plan im Kopf. Das ist nicht gut... gar nicht gut. Ich weiß, dass mich dieser Einkauf mehr Energie kosten wird, als ich eigentlich noch zur Verfügung habe.

Leute schauen mich an und ich weiß erst nicht warum. Oh, jetzt verstehe ich... ich summe wieder. Summen ist mein vokales Stimming, es beruhigt mich bei Stress. Leider merke ich das selbst meistens nicht... erst dann, wenn Menschen mich anstarren oder man mich darauf anspricht. Wie unangenehm. Ich versuche, Summen zu unterdrücken und beginne, meine Finger aneinander zu reiben. Auch das ist Stimming und hilft ein wenig, das alles ein wenig erträglicher zu machen.

Alles umgeräumt macht also schon enorm Stress im Kopf. Stimming unterdrücken, um nicht aufzufallen, macht noch mehr Stress. Die bunten Werbeplakate und Beschriftungen an den Regalen und das grelle Licht beißen in den Augen ... so viel bunt und so viel Licht, dass ich kaum erkennen kann, was auf den Beschriftungen steht und Preisschilder kaum erkennen kann. Am liebsten würde ich mit zusammengekniffenen Augen durch das Geschäft laufen, aber das ist auch nicht gut. Also gerate ich in den Tunnelblick, mein Funktionsmodus stellt sich ein, um nicht die Fassung zu verlieren.

Ich rieche die Bäckertheke und eine Frau, die sich an mir vorbeiquetscht, riecht nach einem fürchterlich beißenden Parfum. Ich spüre, wie Übelkeit in mir aufsteigt. Die Lichter, die grellen Plakate und dieser beißende Geruch... und während ich versuche, mich zu erden und nicht in Panik zu verfallen, rempelt mich ein älterer Herr an, da ich ihm ja den Weg blockieren würde, andere wollen auch an die Kühltheke. Wie ein Blitz durchfährt mich die Berührung und lässt mich erstarren.

Der körperliche Schmerz und der Schreck der unerwarteten Berührung verstärken meine Übelkeit. Mir wird es schwindlig. Nur Stimming und Tunnelblick lässt mich nicht umkippen.

Ich laufe orientierungslos durch die Gänge und kann die Dinge, die auf meiner Liste stehen, kaum finden. Die Gerüche, die Lichter und die Berührung lassen mich dem Overload immer näherkommen. Nicht jetzt... das muss noch warten.

Es kostet Energie, unglaublich viel Energie, mich durch die Gänge zu quälen und zu versuchen, die Dinge auf meiner Liste irgendwie zu finden. Denken wird immer schwerer. Eine Verkäuferin fragen, kann ich jetzt nicht mehr... Sprache würde jetzt nicht gut funktionieren. Mein Kopf ist damit beschäftigt, all die Eindrücke zu kompensieren, um nicht in den Overload zu rutschen. Da funktioniert Sprache nicht mehr gut oder gar nicht mehr.

Mein Kopf ist schon kurz vorm Explodieren und dann kommt zu all den Eindrücken noch die Musik, die überall aus den Lautsprechern schreit. Die Musik und die Ansagen eines Werbesprechers schreien so laut, dass sich die Geräusche durch die Ohren in mein Gehirn bohren. Die Menschen reden, die Lautsprecher bohren sich in mein Gehirn, die Kassen piepen ununterbrochen.

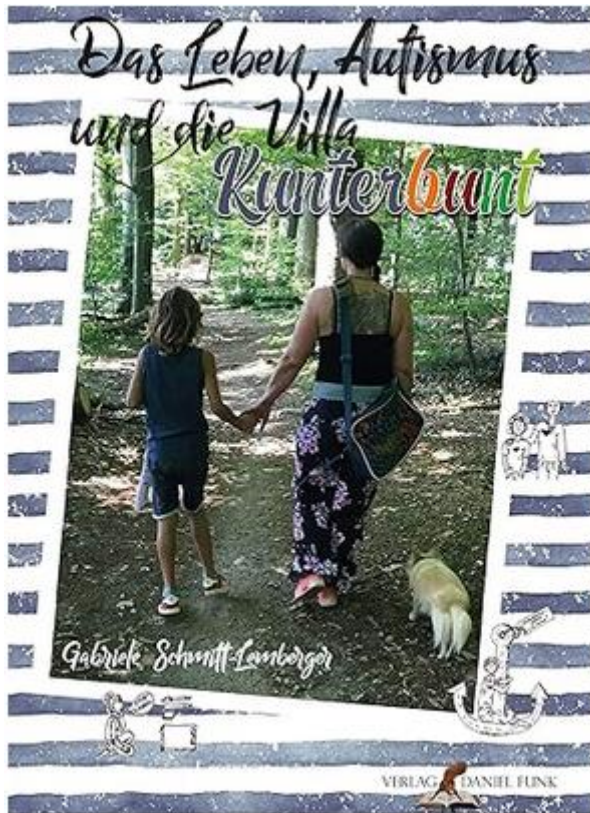
So viel Geräusch, die Gerüche, die Lichter, die Menschen, die Berührungen... ich nehme meine Umgebung wie durch eine Nebelwand wahr... völlig unreal erscheint alles um mich herum. All die Geräusche werden zu einem einzigen Geräuschbrei... ein zäher, dicker Brei, der sich in mein Gehirn bohrt. Eine Frau spricht mich an und freut sich darüber, dass ich so gut gelaunt summen würde... ich kann nicht antworten, nur noch nicken. Mein Stimming ist wohl sehr laut. Zu all den Eindrücken ist es jetzt noch peinlich, Finger aneinanderreibend und summend irgendwie zur Kasse zu kommen.

Ich versuche, meine Einkäufe auf das Kassenband zu bringen, ohne ständig etwas fallen zu lassen. Das Piepen der Kasse frisst sich in mein Gehirn. Jedes einzelne Teil, dass ich auf das Band lege, ist mit vielen Befehlen an meinen Körper verbunden. „Nimm jetzt das in die Hand, nimm es aus dem Wagen, leg es auf das Kassenband und jetzt das nächste.“ Nichts geht mehr einfach so, einfach automatisch, ohne dem Körper Befehle geben zu müssen. Die Kasse schreit mich an, der Geräuschbrei der Menschen wird immer lauter in meinem Kopf und ich weiß nicht mehr genau, wie ich es geschafft habe, alles vom Band in meinen Wagen zu bringen und fluchtartig das Geschäft zu verlassen.

Meine Energie für diesen Tag ist aufgebraucht... vollkommen leer. Und ich weiß, dass ich jetzt wieder Tage brauche, um mich von dieser Tortour zu erholen. Zu Hause muss es jetzt ruhig sein, bitte keine weiteren Überraschungen, denn ansonsten ist mir ein Meltdown und der Zusammenbruch meines Systems für heute sicher.

Gabi Schmitt-Lemberger,

Autistin mit Hochbegabung und ADHS, Autorin, Bloggerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie



Nr.	Antragsteller/in	Maßnahme	Bearbeitungsstand
1	DLRG	Anschaffung von Leihkleidung	bewilligt
2	AWO	Öffentliche Kleidertauschbörse	bewilligt
3	FARO	Dokumentation, Katalogisierung & Präsentation der Sammlung	bewilligt
4	Ruderverein	Regenwassersammlung Ergänzungsbau	bewilligt
5	Bettina Glowka	Gemeinsam Bauen- wohnen-altern	bewilligt
6	New Basket Oberhausen e.V.	Umgang mit Müll und Reinigung der Sportplätze	bewilligt
7	Alsbachtal	Gemüsegarten für die Bewohner:innen	bewilligt
8	Pro Wohnen	Nachhaltige Sicherung der Beteiligung von ehrenamtlichen Gruppen und Initiativen an Stadteilfesten in Osterfeld	bewilligt
9	Sarah Filzen	Partyzipation - die inklusive Fete im Ruhrgebiet	abgelehnt
10	Solidarität MH / OB	Aufbewahrung/Transportboxen für Essensausgabe	bewilligt
11	Hand drauf e.v.	Repair Cafe	bewilligt
12	Förderverein Oberhausen Friedensinitiative e.V.	Hiroshima und Nagasaki mahnen - für die Zukunft lernen	abgelehnt
13	Ruhrwerkstatt	Unsere bunte Lebensinsel – für bedrohte Bestäuber	bewilligt
14	Evangelische Apostelkirchengemeinde Oberhausen- Osterfeld	Aufbau eines Verkaufsstandes für nachhaltige und fair gehandelte Produkte	bewilligt

15	Verein Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V.	Waschmaschine	bewilligt
16	Uwe Koller	Kinderspielplatz	abgelehnt
17	Carina Reidick	Potthallowen	bewilligt
18	Lebenshilfe Oberhausen, Schatzkiste	Hochbeet	bewilligt
19	Die Oberhausener Tafel e.V.	Geschirr für das Tafelcafe	abgelehnt
20	Marten Wiersma	Erstellung einer Internetseite für das Pflegebedürftige im Quartier	abgelehnt
21	Ich bin da e.v.	Verbesserung der Infrastruktur und Erhöhung des Bekanntheitsgrades	abgelehnt
22	Lebenshilfe Oberhausen, Heide Kids	Hochbeet	abgelehnt
23	Lebenshilfe Oberhausen, Fachzentrum Autismus	Hochbeet	abgelehnt
24	Lebenshilfe Oberhausen Frühförderung	Hochbeet	abgelehnt
25	Kirche Schmachtendorf	Gemeinschaftsgarten	bewilligt
26	Förderverein des St. Antonius Kindergarten e.v.	Nachhaltigkeitswoche	bewilligt
27	2. Karnevalsgesellschaft Zomkhosi e.v.	Weihnachtsfeier	abgelehnt
28	Interessensgemeinschaft Biefang	Öffentlichkeitsarbeit und Technikpaket	abgelehnt
29	Förderverein Tiergehege Kaisergarten	Skulptur aus Holz für den Spielplatz des Tiergeheges	bewilligt
30	Frau Schäfer-Obendiek	Outdoor Kochen im Schrebergarten	bewilligt