

# Autisten.enthinderung.de

## Informationsblatt 08

### Enthinderungsselbsthilfe von Autisten für Autisten (und Angehörige)

#### **Autismus - Die Frage der Nahrungsmittel**

Immer wieder berichten Eltern, ErzieherInnen oder LehrerInnen von einem "ungewöhnlichen" Essverhalten autistischer Kinder.

Doch was daran ist ungewöhnlich?

Ein Hauptargument ist oft, dass das Kind nicht abwechslungsreich oder flexibel genug essen würde. Was abwechslungsreich oder flexibel ist, bestimmt jedoch in erster Linie das Kind. Vorbei sind die Zeiten, in denen Kinder den Teller leer essen mussten und wer das nicht tat, musste ohne Mahlzeit ins Bett. Für ein autistisches Kind kann es unter Umständen bereits außerordentlich flexibel sein, wenn es zu Hause nur Cornflakes und im Kindergarten nur Müsli isst.

Autismus wird unter anderem in einer möglichen "Hypersensibilität" erkannt, also der Gabe einer besonders intensiven Sinneswahrnehmung. Dieses kann selbstverständlich auch die Aufnahme von Nahrungsmitteln betreffen. Manche Menschen besitzen einen Ekel vor dem Verzehr von Heuschrecken oder Maden. Für andere stellt dieses ein Grundnahrungsmittel dar und für einige andere eine ausgewählte Delikatesse. Niemand würde auf die Idee kommen, dass beispielsweise alle Kinder in einem Kindergarten Regenwürmer essen müssten oder verlangen, dass sich diejenigen, die das ekelhaft finden würden, durch immer wieder anregen und probieren daran "gewöhnen" müssten. Vielmehr ist die Reaktion erwachsener Personen so geartet, dass es verboten wird, Regenwürmer zu essen.

Stellen Sie sich vor, ganz alltägliche Nahrungsmittel könnten bei einem Autisten derartige Gefühle auslösen, wie bei Erwachsenen überwiegend allein schon der Gedanke daran, Regenwürmer, Heuschrecken, Maden zu essen - oder gar Wasser mit Wasserflöhen zu trinken. Selbst Austern isst nicht jeder Mensch gerne.

Manche Menschen bekommen sogar "lange Zähne", wenn ihnen Salate angeboten werden.

Dieses vermeintlich sture Verhalten ablehnender Art, kann also in Wirklichkeit ein Ausdruck dessen sein, dass bestimmte Nahrungsmittel als unerträglich empfunden werden - oder sogar mit Ekel davor verbunden sind. Überwiegend wird es in solchen Fällen an der Konsistenz der Nahrungsmittel liegen. Könnten Sie sich ernsthaft an den Verzehr von Dingen gewöhnen, die sie niemals runter bekommen würden?

Ein weiterer Punkt könnte auch der Geschmack sein. Seit einiger Zeit "gehört" Rucola als Beilage zu fast jeder passenden Speise. Dabei empfinden manche Menschen diesen Salat als bitter. Der Vorteil der Erwachsenen ist der, dass sie in der Regel selbst darüber entscheiden dürfen, was sie essen oder nicht essen möchten.

Einige Autisten verfügen zusätzlich über synästhetische Fähigkeiten. Dann kann der Geschmack optisch einen Farbeindruck erzeugen, welcher als inakzeptabel abgelehnt wird (nicht vorrangig das betreffende Nahrungsmittel). Derartiges kann nicht "verlernt" werden im Sinne von "Desensibilisierung". Ein Vergleich dazu wäre beispielsweise, wenn alles auf dem Teller miteinander vermischt wird. Für viele (nicht nur erwachsene) Menschen ein Graus. Das sähe

scheußlich aus. So etwas könne nicht mehr gegessen werden und ähnliche Aussagen folgen zu dem Anblick. Es ist also nicht unbedingt ein Phänomen, welches ausschließlich bei Autisten anzutreffen wäre. Was jedoch häufig als Problem dargestellt wird, ist die einseitig erscheinende Ernährung von Autisten. Eine deutschsprachige Autistin ist unter anderem mit ihrem Buchtitel "Ein guter Tag ist ein Tag mit Wirsing" bekannt geworden. Darin und auch in diversen Interviews beschreibt sie, warum es für sie wichtig ist, Wirsing zu essen bzw. essen zu können.

Autisten entwickeln sich anders. Der normale Alltag kann kräftezehrendes Chaos bedeuten, dem nur etwas entgegensetzen ist, wenn wenigstens andere alltägliche "Routinen" bestehen bleiben. Wie der essentielle Wunsch nach einem gleichbleibenden Nahrungsangebot, bis dieser aus einem persönlichen Impuls der betreffenden Person heraus geändert wird. Dieses bleibt auch häufig nicht für die "Ewigkeit" bestehen - sondern kann sich phasenweise abwechseln. In einer Phase isst ein Kind vielleicht nur rote Nahrungsmittel, in einer anderen Phase nur gelbe oder grüne. Ebenso kann es vorkommen, dass in einer Phase nur Herzhaftes gegessen wird und in einer anderen Phase nur Süßes.

Viele Menschen geben allgemein an (auch wenn sie nicht autistisch sind), dass sie nach einer herzhaften Speise etwas Süßes benötigen würden oder nach etwas Süßem wiederum etwas Herzhaftes. Andere Varianten mit nur Weiches oder nur Hartes kommen ebenso vor. All dieses kann auch unterschiedlich kombiniert in Erscheinung treten. Viele Eltern hatten sich lange Zeit Sorgen gemacht, weil das Kind vielleicht nur Äpfel essen wollte. Oder nur Kekse. Über Beobachtung, was das Kind aufnehmen kann/möchte, konnte über teilweise langwierige Zeiträume der Speiseplan sensibel um ähnlich beschaffene Nahrungsmittel erweitert werden und dennoch ausgewogen sein.

Der gut gemeinte Rat, man solle einfach das bevorzugte Essen nicht mehr anbieten, weil es langfristig zu ungesund wäre, kann fatale Folgen besitzen. Im Ernstfall reißt eine solche Maßnahme den jungen Autisten ohne eigene Handlungsmöglichkeiten "den Boden unter den Füßen weg". Für Außenstehende nicht nachzuvollziehen und die Aussagen der Eltern diesbezüglich werden oft als faule Ausreden abgetan.

Doch sie sind es, die dann ein Kind zu Hause haben, welches wegen solcher Methoden eventuell gar nichts mehr isst, den Besuch eines Kindergartens oder einer Schule mit Kantine verweigert (falls dort eventuell individuell nach Vorgabe Essen an bestimmte Kinder ausgeteilt wird) oder sich generell weiter zurückzieht. Gute Kantinen bieten mittlerweile trotz typischer Wochengestaltung auch immer Alternativen an. Wenn nur Fleisch angeboten wird, wird auch etwas Vegetarisches angeboten; wenn nur Suppen angeboten werden - wird auch feste Nahrung angeboten und so weiter. Was in einigen Fällen nur als Beilage gedacht ist (wie Nudeln oder Salat) kann auch als "Maxiportion" im Sinne einer Hauptmahlzeit angeboten werden. Eine ähnlich flexible Gestaltung wäre auch im Kindergartenbereich leicht umzusetzen - wenn nicht durch die eigene Küche - dann durch die Option, dass die Eltern die tatsächlich auch von ihren Kindern angenommenen Speisen mitgeben.

Es können jedoch ungezwungene Angebote gemacht werden, indem alternative Nahrungsmittel selbst genommen werden könnten, auch untersucht und angeguckt werden dürften, ohne dass es dafür eine Schelte gäbe (weder für die Eltern, noch für das Kind), wenn es doch nicht gegessen, oder wieder ausgespuckt wird.

Ferner gehört es zur Natur des Menschen, Dinge zu überprüfen und individuell für gut oder schlecht zu befinden. Was die Nahrungsmittelauswahl durch Autisten betrifft, kann dies zwar sehr begrenzt sein, jedoch nicht krankhaft. Es sollte ihnen gestattet sein, sich in diesem ihren sicheren Rahmen bewegen zu dürfen so wie es auch anderen mit einer größeren Auswahl gestattet ist.

Antwortende Autisten und weitere Informationen finden sich z.B. im folgenden Internetforum: <http://autismus.ra.unen.de>