

# Autismus im Sportverein

Das Wichtigste für Trainer – kompakt und praxisnah

Für Trainer · Übungsleiter · Sportvereine · [autismus-ratgeber.de/autismus-und-sport/](https://autismus-ratgeber.de/autismus-und-sport/)

Autismus ist keine Krankheit – es ist eine andere Art, die Welt wahrzunehmen. Autistische Menschen können hervorragende Sportler sein. Was sie manchmal brauchen, sind klare Strukturen, weniger sensorischen Stress und ein Umfeld, das versteht, dass "anders" nicht "schwieriger" bedeutet.

## ■ Wie Autismus sich zeigt

- Sinne nehmen mehr wahr als üblich
- Soziale Regeln sind nicht intuitiv
- Vorhersehbarkeit gibt Sicherheit
- Stärken oft: Fokus, Verlässlichkeit, Präzision

## ■ Wie häufig es ist

- Ca. 1–2 % der Bevölkerung
- Sehr unterschiedliche Ausprägungen
- Manche Diagnose erst im Erwachsenenalter

## ■ Was Trainer wissen müssen

- Kein "typisches" autistisches Aussehen
- Verhalten kann täglich variieren
- Erschöpfung kommt oft verzögert
- Kurze Erklärung schlägt lange Ansage

**Im Training: Was hilft – was besser nicht** (oft auch: Hochbegabung, ADHS, Legasthenie)

### ✓ Das hilft

- Direkt und klar sprechen ("Bitte stell dich hier hin")
- Übungen zeigen und erklären
- Trainingsplan vorab mitteilen
- Pausen einplanen und ankündigen
- Rückzug akzeptieren ohne Kommentar
- Einzelfeedback statt öffentliche Korrektur

### ✗ Lieber nicht

- Ironie, Witze oder implizite Hints
- Nur verbal erklären ohne Vorführung
- Spontane Planänderungen ohne Vorwarnung
- Training ohne Pause bis zur Erschöpfung
- Nachhaken wenn jemand sich abseits hält
- Kritik vor der ganzen Gruppe ansprechen

## Was stimmt – und was nicht

### MYTHOS

Autistische Menschen wollen keinen Kontakt zu anderen.

### TATSÄCHLICH

→ Viele wünschen sich echte Verbindungen. Die Art des Kontakts ist anders – nicht das Bedürfnis danach.

### MYTHOS

Wenn jemand gut funktioniert, braucht er keine Unterstützung.

### TATSÄCHLICH

→ Gut funktionieren kostet oft enorme Energie. Der Zusammenbruch kommt später – nicht im Training.

## Häufige Situationen – und was Sie tun können

### ■ Jemand reagiert sehr stark auf Lärm oder zieht sich zurück

Das ist keine Schwäche oder schlechte Laune.

Mögliche Reaktion: Training kurz unterbrechen, ruhigeren Bereich anbieten, nicht drängen – einfach da sein.

Beim nächsten Mal: vorab klären, was bei Überforderung hilft.

### ■ Jemand versteht eine Anweisung nicht – obwohl sie klar schien

Autistische Menschen verarbeiten Sprache manchmal wörtlicher oder anders.

Mögliche Reaktion: Anweisung umformulieren, vorzeigen statt nur erklären, nachfragen ob es verständlich war (ohne Druck).

Nicht wiederholen – anders formulieren.

### ■ Jemand macht keinen Augenkontakt oder wirkt desinteressiert

Fehlender Augenkontakt bedeutet nicht Desinteresse oder Respektlosigkeit.

Viele autistische Menschen hören besser zu, wenn sie nicht in die Augen schauen müssen – das ist anstrengend, nicht natürlich.

Mögliche Reaktion: Weiter normal reden, nicht darauf hinweisen.

### ■ Jemand reagiert ungewöhnlich heftig auf eine Kleinigkeit

Was wie Überreaktion wirkt, ist oft die Spitze eines Eisbergs: Reizüberflutung, Erschöpfung oder viele kleine Stressmomente davor.

Mögliche Reaktion: Ruhe bewahren, keine Eskalation, keine Diskussion im Moment.

Danach (nicht sofort): kurzes ruhiges Gespräch anbieten.

## Die 5 wichtigsten Sätze für den Trainingsalltag

1. "Was brauchst du gerade?"
2. "Heute machen wir zuerst X, dann Y, dann Z."
3. "Du musst nicht mitmachen – du kannst kurz Pause machen."
4. "Bitte sag mir, wenn dir etwas zu viel wird."
5. "Ich freue mich, dass du dabei bist."

### Mehr erfahren:

Ausführlicher Ratgeber: [autismus-ratgeber.de/autismus-und-sport/](https://autismus-ratgeber.de/autismus-und-sport/)

Checkliste barrierefreies Training (PDF): [autismus-ratgeber.de/downloads/](https://autismus-ratgeber.de/downloads/)

Checkliste: Den richtigen Sportverein finden (PDF): [autismus-ratgeber.de/downloads/](https://autismus-ratgeber.de/downloads/)