

Flugreise mit Autismus

Sicherheitskontrolle, Boarding, Lärm & Co. gut vorbereitet



Fliegen ist für viele autistische Menschen eine der anspruchsvollsten Alltagssituationen: Lärm, Menschenmassen, unvorhersehbare Wartezeiten, Körperkontakt an der Sicherheitskontrolle und veränderte Routinen auf engem Raum. Diese Checkliste begleitet dich durch alle Phasen der Flugreise – von der Vorbereitung bis zur Ankunft. ☐ = besonders wichtig

0

☐ Wochen vor dem Flug

Planung & Organisation – je mehr im Voraus, desto weniger Überraschungen

★ Online-Check-in so früh wie möglich erledigen (spart Warteschlange am Schalter)

- ☐ Sitzplatz wählen: Fensterplatz = mehr Kontrolle / Gangplatz = leichter rauskommen – vorab buchen

★ Airline auf Autismus / besondere Bedürfnisse hinweisen (viele Airlines bieten Priority Boarding)

Suchwörter: 'hidden disability', 'special assistance', 'reduced mobility' – Anfrage per Mail oder Telefon

- ☐ Schwerbehindertenausweis / ärztliches Attest vorbereiten (falls vorhanden – vereinfacht Anfragen)
- ☐ Flugplan und Ablauf visualisieren: Social Story, Flughafen-Karte, Fotos der Gates
- ☐ Flughafen-App herunterladen (Terminal-Karte, Gate-Nummern vorab einsehen)

★ Pufferzeit einplanen: mindestens 3 Stunden vor Abflug am Flughafen – Stress durch Zeitnot vermeiden

- ☐ Rückreise gedanklich vorbereiten: Erschöpfung einplanen, Puffertag vor Arbeit/Schule

1

☐ Handgepäck packen

Sensorische Hilfsmittel und Regulation-Tools immer griffbereit

★ Noise-Cancelling-Kopfhörer / Ohrstöpsel / Gehörschutz

- ☐ Sonnenbrille oder Schirmkappe (Licht dimmen im Flughafen / Flugzeug)
- ☐ Fidget-Spielzeug / Stimming-Objekte griffbereit (nicht im aufgegebenen Gepäck!)
- ☐ Lieblingssnacks und ausreichend Wasser (Flüssigkeiten bis 100 ml im Beutel für Sicherheitskontrolle)
- ☐ Lieblingsbuch, Tablet oder Gerät mit vorher heruntergeladenen Inhalten (kein WLAN nötig)
- ☐ Gewichtsdecke oder Reisenackenkissen (falls hilfreich)

★ Notfallkarte / Autismus-Karte vorbereiten (kurze Info auf Karte: »Ich bin autistisch«)

Vorlage: autismus-ratgeber.de/downloads/ – Notfallkarte Erwachsene

- ☐ Alle Reisedokumente in klarer Hülle: Pass/Ausweis, Bordkarte (Papier UND digital)
- ☐ Wechselkleidung in Handgepäck: vertrauter Stoff, keine Etiketten

2

Am Flughafen - Ankunft

Ankommen, orientieren, Reiz reduzieren

★ Kopfhörer sofort aufsetzen - bereits beim Betreten des Terminals

- ☐ Ruhigeren Eingang / Seiteneingang nutzen falls möglich
- ☐ Check-in-Schalter: zuerst klären ob Priority oder Special Assistance möglich
- ☐ Gepäck aufgeben: Wertgegenstände und Reizregulations-Hilfsmittel immer im Handgepäck lassen
- ☐ Ruhige Ecke oder weniger frequentierter Bereich zum Warten suchen
- ☐ Stille Räume / Ruheräume suchen (viele Flughäfen haben Prayer Rooms / Quiet Zones)

▮ TIPP: Ruheräume & stille Zonen an deutschen Flughäfen

Frankfurt (FRA): Stille Räume in Terminal 1 und 2 (Beschilderung: »Room of Silence«)

München (MUC): Prayer Rooms in beiden Terminals; Terminal 2 hat ruhigere Nebenbereiche

Hamburg (HAM), Berlin (BER), Düsseldorf (DUS): Auf Anfrage beim Personal oder via App klären

Sunflower Lanyard: Das Sonnenblumen-Lanyard signalisiert versteckte Behinderung; an vielen europäischen Flughäfen bekannt – nach Verfügbarkeit am Info-Schalter fragen

3

Sicherheitskontrolle

Die intensivste Phase - Vorbereitung reduziert den Stress erheblich

★ Laptop und Flüssigkeiten bereits im Voraus aus dem Rucksack holen (Ablage vorbereiten)

- ☐ Schuhe mit Klettverschluss oder Slipper wählen (An-/Ausziehen beim Scanner)
- ☐ Gürtel, Münzen, Schlüssel vorab in Jackettasche oder kleinen Beutel sortieren

★ Autismus-Karte / Hinweiskarte für Sicherheitspersonal bereithalten

z.B. »Ich bin autistisch und habe Schwierigkeiten mit Körperkontakt und lauten Geräuschen«

- ☐ Körperkontakt bei manueller Nachkontrolle: Vorher ankündigen lassen (»Bitte sagen Sie mir vorher, was Sie tun«)
- ☐ Bei intensiver sensorischer Belastung: kurze Pause hinter der Kontrollschranke einfordern
- ☐ Hilfsmittel wie Stimming-Objekte erklären falls nachgefragt (kurze, klare Antwort reicht)
- ☐ Nach der Kontrolle: kurz durchatmen, Kopfhörer wieder auf, alles neu sortieren

⚠ Sicherheitskontrolle mit Autismus: Rechte kennen

Du hast das Recht, Körperkontakt vorher ankündigen zu lassen. Bitte das Personal höflich: »Bitte sagen Sie mir, bevor Sie mich berühren.«

Bei extremer Belastung: Du kannst um eine Begleitperson (falls mitreisend) oder ein ruhigeres Kontrollverfahren bitten. Es gibt keinen Anspruch, aber viele Kontrollstellen reagieren verständnisvoll auf klare Aussagen.

Medizinische Hilfsmittel (z.B. sensorische Geräte, besondere Kleidung) müssen erklärt, nicht weggelegt werden. Im Zweifel Supervisor rufen.

4

Warten am Gate

Ruhe bewahren, Energie sparen, Reize dämpfen

★ Sitzplatz wählen: Randbereich, Rücken zur Wand, Abstand zu Lautsprechern

- ☐ Kopfhörer dauerhaft tragen – Umgebungslärm ist am Gate besonders hoch

- ☐ Gate-Nummer und Boarding-Zeit auf Board oder App im Blick behalten
- ☐ Snack essen, Wasser trinken – Hunger und Durst verstärken sensorische Reizbarkeit
- ☐ Beschäftigung: Buch, Playlist, Spiel, Podcast – Struktur für die Wartezeit
- ☐ Bei Verspätung: sofort nach aktuellem Status fragen statt auf Durchsagen warten
- ☐ Notfallstrategie bei massiver Überlastung: Rückzugsort (Toilette, ruhige Ecke) kennen

5

✈ **Boarding**

Früh oder spät einsteigen – beides hat Vorteile, je nach Bedarf

★ **Priority Boarding nutzen falls vorhanden (früher einsteigen = weniger Gedränge)**

Airlines mit Priority Boarding für Menschen mit versteckten Behinderungen: Ryanair, Eurowings, Lufthansa – Anfrage vor Reise empfohlen

- ☐ Alternativ: spät boarden wenn Priority nicht verfügbar (weniger Schlangestehen, direkt zum Platz)
- ☐ Beim Einsteigen: Kopfhörer auf, Bordkarte bereit, Schritt für Schritt
- ☐ Handgepäck: Wichtigstes (Kopfhörer, Snack, Regulation-Tool) in Sitztasche legen, Rest oben
- ☐ Gurt anlegen, Fensterrollo regulieren, Lüftungsdüse auf angenehme Temperatur einstellen
- ☐ Nachbarn freundlich aber klar kommunizieren falls Bedarf: kein Smalltalk nötig

6

✈ **Im Flugzeug**

Reize regulieren, Energie sparen, Routine schaffen

★ **Kopfhörer aufbehalten – Lärm im Flugzeug (Triebwerke, Babys, Durchsagen) ist erheblich**

- ☐ Sicherheitsdemonstration: Kurz zuhören reicht, es ist dieselbe Information wie im Video
- ☐ Start: besonders laut und vibrationsintensiv – Kopfhörer, Augen schließen, Atemtechnik
- ☐ Druckausgleich: Schlucken, Gähnen oder Kaugummi – bei Schmerzen früh reagieren
- ☐ Essen: eigene Snacks sind zuverlässiger als Bordmenü (Geruch, Konsistenz unbekannt)
- ☐ Bewegung: alle 45–60 Minuten kurz aufstehen und dehnen (hilft Anspannung regulieren)
- ☐ Toilettengang: im Voraus planen – wenn Zeichen erlaubt ist, früh gehen vor dem Ansturm
- ☐ Turbulenz: ist normal, Flugzeuge sind dafür gebaut – Technik-Fakten können helfen
- ☐ Stimming erlaubt: unauffälliges Stimming ist okay (Hände, Füße, leises Summen)
- ☐ Schlaf: Nackenkissen, Augenmaske, Kapuze – Reize blockieren hilft beim Einschlafen
- ☐ Landung: lauter als Start – vorbereiten: Kopfhörer auf, fester sitzen

7

✈ **Ankunft & Weiterreise**

Letzte Kraftreserve nutzen – Puffer ist kein Luxus, sondern Notwendigkeit

- ☐ Nach der Landung: erst aussteigen wenn der größte Andrang vorbei ist (wenn möglich)
- ☐ Passkontrolle / Einreise: Dokumente bereit, kurze direkte Antworten reichen
- ☐ Gepäckband: Position merken (Anzeige), abseits warten bis Koffer auftaucht

★ **Transfer zum Hotel / Weiterreise: Route vorher planen, App-Navigation aktivieren**

- ☐ Erste Stunde am Zielort: Puffer einplanen, kein Programm – nur ankommen

★ Erschöpfung nach dem Flug ist normal und kein Versagen - Regenerationszeit einplanen

Meine persönliche Vorbereitung - Notizen

Trage hier ein, was speziell für dich wichtig ist.

MEINE TOP-3-REGULATIONSSTRATEGIEN IM FLUGZEUG:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MEINE NICHT-VERHANDELBAREN GEPÄCK-ITEMS:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

AIRLINE:

SONDERANFRAGEN GESTELLT
AM:

BESTÄTIGUNG ERHALTEN:

🌻 Das Sunflower-Lanyard - Hidden Disability Scheme

Das grün-gelbe Sonnenblumen-Lanyard ist ein internationales Symbol für nicht sichtbare Behinderungen. An vielen europäischen Flughäfen, Bahnhöfen und öffentlichen Einrichtungen signalisiert es dem Personal: Diese Person braucht möglicherweise mehr Zeit, Geduld oder Unterstützung.

Erhältlich unter hdsunflower.com (kostenlos bestellbar). An deutschen Flughäfen (FRA, MUC, BER, DUS u.a.) ist das Lanyard zunehmend bekannt. Kein Nachweis erforderlich – es ist ein freiwilliges Signal.

Hinweis: Diese Checkliste dient der persönlichen Vorbereitung. Regelungen zu Priority Boarding, Sonderanfragen und Hilfsmitteln variieren je nach Airline und Flughafen. Aktuelle Informationen immer direkt bei der Airline erfragen.

© 2026 autismus-ratgeber.de • Kostenloser Download: autismus-ratgeber.de/downloads/ • Stand: Juli 2026