

Feste und Feiertage planen

Feste bringen viel Ungewohntes auf einmal: Gäste, Geräusche, Gerüche, anderes Essen, Geschenke und ein ungewohnter Tagesablauf. Mit etwas Planung können autistische Kinder solche Tage besser erleben – und die ganze Familie auch. Dieser Planer hilft, das Fest vorab durchzugehen und Absprachen festzuhalten.

Das Fest

Anlass (z. B. Geburtstag, Heiligabend, Hochzeit)

Datum

Uhrzeit von - bis

Ort

Wer ist Ansprechperson für mein Kind?

Wer kommt? (Namen, gegebenenfalls neue Personen markieren)

Vorbereitung

Rechtzeitig vorher

- ☐ je nach Kind einige Tage oder Wochen vorher: Fest und Ablauf besprechen
- ☐ Fotos von Gästen und Ort anschauen
- ☐ Wunschliste für Geschenke erstellen (Seite 4)
- ☐ Gäste über wichtige Absprachen informieren
- ☐

Einige Tage vorher

- ☐ Kinderseite „Mein Fest-Plan“ ausfüllen (Seite 5)
- ☐ Festkleidung anprobieren – oder bequeme Kleidung erlauben
- ☐ Rückzugsort und Pausen-Tasche vorbereiten
- ☐

Am Tag selbst

- ☐ Ablauf noch einmal kurz besprechen
- ☐ genug Pausen einplanen
- ☐ Signal für „Ich brauche eine Pause“ erinnern
- ☐

Danach

- ☐ Erholungszeit einplanen (z. B. ruhiger Folgetag)
- ☐ gemeinsam besprechen: Was war gut, was war schwer?
- ☐

ABLAUF DES FESTES

Zu wissen, was ungefähr wann passiert, kann vielen autistischen Kindern Sicherheit geben. Planen Sie auch Pausen ausdrücklich ein.

Uhrzeit	Was passiert?	Was ist für mein Kind wichtig?	Plan B, wenn es nicht klappt

Darüber vorher sprechen - oder weglassen

Manches gehört für andere selbstverständlich dazu, kann für autistische Kinder aber sehr belastend sein.

- | | |
|--|---|
| ☐ Geburtstagslied singen | ☐ Fotografieren und Filmen |
| ☐ Kerzen, Wunderkerzen, Feuerwerk | ☐ Spiele mit Wettbewerb |
| ☐ Luftballons (Platzen) | ☐ lange Sitzzeiten am Tisch |
| ☐ Begrüßung mit Umarmung oder Kuss | ☐ Geschenke vor allen auspacken |
| ☐ Besuch des Weihnachtsmanns / Nikolaus | ☐ Reaktion auf Geschenke wird beobachtet |
| ☐ Überraschungen und Überraschungsgäste | ☐ <input type="text"/> |
| ☐ Gedicht aufsagen, vorsingen | |

RÜCKZUG, REIZE, ESSEN UND KLEIDUNG

Rückzugsort

Wo ist der Rückzugsort?

Wer begleitet das Kind - oder möchte es lieber allein sein?

Pausen-Signal des Kindes

Jederzeit in den Rückzugsort? Früher nach Hause?

Das liegt im Rückzugsort oder in der Pausen-Tasche bereit

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Kopfhörer / Gehörschutz | ☐ Lieblingsbeschäftigung | ☐ Tablet oder Buch |
| ☐ Decke oder Kuscheltier | ☐ Snacks und Getränk | ☐ Ersatzkleidung |

Reize verringern

- | | |
|--|---|
| ☐ Musik leiser oder Pause ohne Musik | ☐ Sitzplatz am Rand oder nah am Ausgang |
| ☐ gedämpftes Licht, kein Flackerlicht | ☐ nicht zu viele Gäste gleichzeitig |
| ☐ Duftkerzen und starke Gerüche vermeiden | ☐ kürzere Feier oder späteres Dazukommen |

Essen und Trinken

- | | |
|--|--|
| ☐ eigenes vertrautes Essen mitbringen | ☐ kein Probierzwang, keine Kommentare zum Essen |
| ☐ eigener Teller / Becher | ☐ darf vom Tisch aufstehen |
| ☐ Speisen getrennt auf dem Teller | ☐ darf zu einer anderen Zeit essen |

Was mein Kind zuverlässig isst / was nicht angeboten werden soll

Kleidung

Bequeme Kleidung erlaubt? Was wird getragen? Was stört (Etiketten, Strumpfhose, Krawatte ...)?

GESCHENKE

Geschenke bedeuten Überraschung, Erwartung und oft viel auf einmal. Viele autistische Kinder zeigen Freude anders, als andere es erwarten. Manche brauchen Zeit, um Geschenke zu verarbeiten oder ihre Freude zu zeigen.

- | | |
|--|---|
| ☐ Wunschliste an Gäste weitergeben | ☐ keine sichtbare Freude erwarten |
| ☐ Geschenke vorher ankündigen oder zeigen | ☐ kein sofortiges „Danke“ erwarten |
| ☐ durchsichtig oder gar nicht verpacken | ☐ keine lauten oder blinkenden Spielsachen |
| ☐ nicht alle Geschenke auf einmal auspacken | ☐ Geld oder Gutschein statt Überraschung |
| ☐ Auspacken später in Ruhe erlaubt | |

Wunschliste

Bitte nicht schenken

Kurzinfo für Gäste - zum Ausschneiden oder Weiterleiten

Damit das Fest für alle schön wird

Schön, dass ihr dabei seid! Unser Kind ist autistisch. Damit es das Fest gut erleben kann, braucht es manchmal Pausen. Bitte:

Damit das Fest für alle schön wird

Schön, dass ihr dabei seid! Unser Kind ist autistisch. Damit es das Fest gut erleben kann, braucht es manchmal Pausen. Bitte:

Nach dem Fest

Das hat gut geklappt

Das machen wir nächstes Mal anders

Mein Fest-Plan



Ein Fest kann schön und gleichzeitig anstrengend sein. Hier kannst du aufschreiben oder malen, was passiert – dann weißt du vorher schon Bescheid.

So läuft das Fest ab – schreib oder mal, was nacheinander passiert

1	2	3	4	5

Darauf freue ich mich

--

Davor habe ich ein bisschen Sorge

--

Mein Pausen-Zeichen

--

Hierhin kann ich gehen, wenn es zu viel wird

--

Das nehme ich mit (z. B. Kopfhörer, Kuscheltier)

--

Stand der Vorlage: 2026. Kostenloses Material von autismus-ratgeber.de – Weitergabe für private und pädagogische Zwecke erwünscht.