

Wie kompensieren Menschen mit Autismus die Defizite ihre Mentale Entwicklung im Bereich Exekutive Funktionen? (Prompt)
--

Vorbemerkung zum Begriff „Defizit“

Ein Vorbehalt vorweg, weil er die Praxis konkret verändert: Ein grosser Teil der gemessenen EF-Schwierigkeiten ist Ausdruck eines anderen Aufmerksamkeitsstils, nicht eines Ausfalls. Das Monotropismus-Modell (Murray, Lawson, Milton) beschreibt autistische Aufmerksamkeit als stark gebündelt statt breit verteilt. Was als Flexibilitätsdefizit imponiert, ist aus dieser Perspektive die Kehrseite tiefer Fokussierung. Für die Diagnostik heisst das: Es geht um Passung, nicht nur um Kompetenz.

Zweite Einschränkung: Das EF-Profil bei Autismus ist heterogen. Am konsistentesten zeigen sich Schwierigkeiten bei **kognitiver Flexibilität / Set-Shifting, Planung und Generativität**; Inhibition und Arbeitsgedächtnis sind uneinheitlich. Eine komorbide ADHS – bei etwa 30–50 % – erklärt einen erheblichen Teil der Varianz und muss immer mitgedacht werden.

Die zentralen Kompensationsmechanismen

Externalisierung der Steuerung. Der wirksamste Mechanismus überhaupt. Was die exekutive Steuerung nicht intern leistet, wird in die Umwelt ausgelagert: Listen, Kalender, Timer, feste Ablageorte, visuelle Pläne, sichtbar platzierte Gegenstände als Handlungsauslöser. Das Arbeitsgedächtnis wird gewissermassen ausgelagert.

Routinen und Gleichförmigkeit. Insistence on sameness ist funktional lesbar: Eine etablierte Routine läuft ohne Planungs- und Entscheidungsaufwand ab. Je stabiler die Routine, desto weniger EF-Last. Das erklärt auch, warum Routinebrüche so massiv belasten – sie zwingen zurück in den ressourcenintensiven Modus.

Regelsysteme statt situatives Abwägen. Explizite Wenn-dann-Algorithmen ersetzen die flexible Situationsbewertung. Das funktioniert gut, solange die Situation in eine bekannte Regel passt, und bricht bei Grenzfällen.

Reduktion der Entscheidungslast. Gleiche Kleidung, gleiches Frühstück, gleiche Wege, wenige Optionen. Jede eingesparte Entscheidung erhöht die Reserve für unvermeidbare Anforderungen.

Spezialinteresse als Antriebsersatz. Handlungsinitiierung, die über Selbstregulation und abstrakte Zielsetzung schwer gelingt, funktioniert über intrinsische Motivation mühelos. Interesse übernimmt die Funktion, die sonst der Wille übernehmen müsste – oft beschrieben als interessenbasiertes statt bedeutungsbasiertes Antriebssystem.

Verbale Selbstinstruktion oder mentale Simulation. Handlungsschritte werden innerlich versprachlicht oder bildhaft durchgespielt. Sprachbetonte und bildbetonte Denker nutzen hier sehr unterschiedliche Wege – bei der Beratung lohnt es sich, das explizit zu erfragen.

Über-Vorbereitung und Antizipation. Situationen werden vorab mental durchgespielt, Zeitpuffer gross bemessen, Alternativpläne vorbereitet. Das kompensiert fehlende Echtzeit-Flexibilität durch verlagerte Planung.

Der entscheidende diagnostische Befund

Ein gut belegtes Muster, das in der Praxis oft übersehen wird: Die Diskrepanz zwischen **testbasierter** und **alltagsbasierter** EF-Erfassung. In der Testsituation zeigen viele autistische Menschen unauffällige Werte – im BRIEF-Fragebogen zum Alltag dagegen deutliche Beeinträchtigung.

Der Grund ist trivial und wichtig zugleich: Die Testsituation liefert genau das, was im Alltag fehlt – klare Aufgabenstellung, definierten Start, eine Aufgabe zur Zeit, reizarme Umgebung, externe Zeitstruktur. Das Setting kompensiert die Schwäche mit.

Praktische Folge: Ein unauffälliger Testbefund widerlegt eine EF-Problematik im Alltag nicht. Immer beide Ebenen erfassen.

Autistische Trägheit

Ein Phänomen, das die Kompensationsstrategien besonders herausfordert: die Schwierigkeit, einen Zustand zu *wechseln* – sowohl eine Handlung zu beginnen als auch eine laufende zu beenden. Das ist kein Motivationsproblem; die Person kann die Handlung wollen, sie klar benennen, und trotzdem nicht starten.

Kompensiert wird meist über externe Trigger: fixe Uhrzeiten, Alarmer, ein Vorbereitungsritual, Co-Präsenz einer anderen Person („Body Doubling“), oder die Kopplung an eine bereits laufende Routine. Der Fehlschluss „will nicht“ statt „kommt nicht in Gang“ ist hier die häufigste und folgenreichste Fehlattriution im pädagogischen Alltag.

Die Ressourcenkonkurrenz

Der Punkt, der die beiden Themen verbindet: EF-Kompensation und ToM-Kompensation greifen auf denselben begrenzten Pool zu.

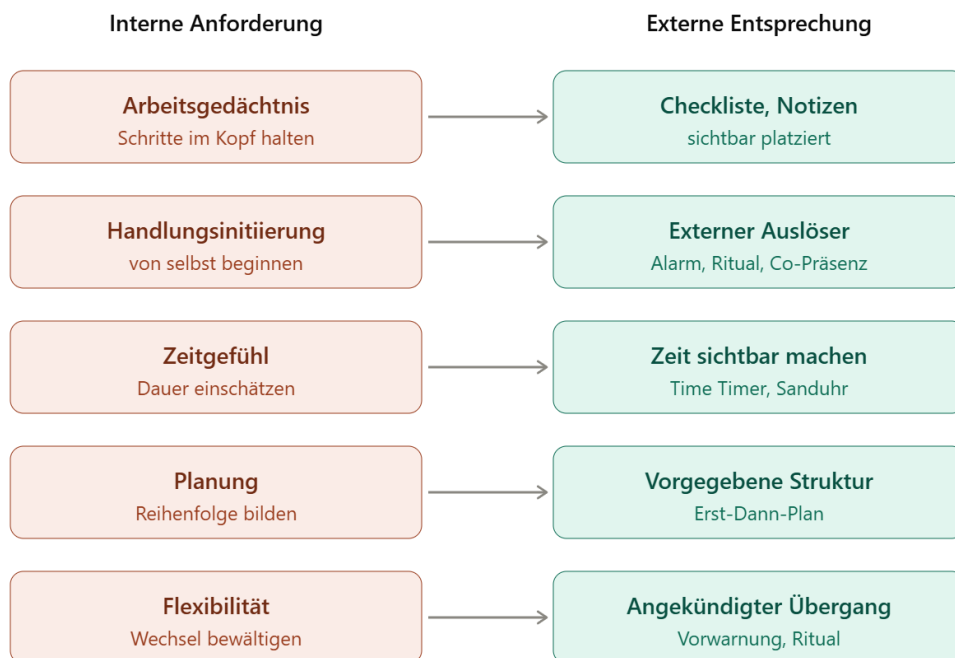
Das erklärt Beobachtungen, die sonst widersprüchlich wirken – ein Jugendlicher, der im ruhigen Einzelsetting einen komplexen Arbeitsauftrag strukturiert bewältigt, verliert in der Gruppenarbeit gleichzeitig den Faden *und* die soziale Orientierung. Nicht weil beides schlechter geworden wäre, sondern weil die Kapazität einmal vergeben ist. Sensorische Belastung zieht aus demselben Konto.

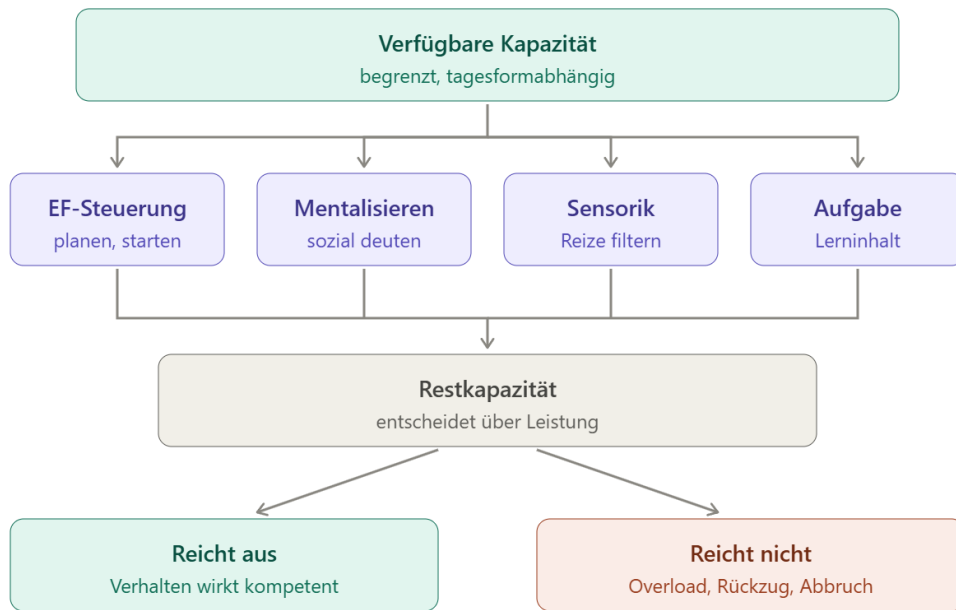
Für die Fallanalyse heisst das: Bei einem Leistungseinbruch nicht nach der einen Ursache suchen, sondern die Gesamtbelastung des Settings betrachten.

Für die Praxis

- **Externe Struktur ist Prothese, nicht Krücke.** Sie darf dauerhaft bleiben. Das Ziel ist nicht, sie abzubauen, sondern sie so zu gestalten, dass sie selbstständig genutzt werden kann.
- **Startpunkte konkretisieren.** „Räum dein Zimmer auf“ ist eine EF-Aufgabe; „Leg zuerst die Bücher auf den Stapel“ ist eine Handlungsanweisung. Der erste Schritt muss benannt sein.

- **Übergänge ankündigen und ritualisieren** – Übergänge sind die teuerste Stelle im Tagesablauf. Erst-Dann-Pläne und Visualisierung greifen genau hier.
- **Zeit sichtbar machen** statt sie abzufragen. Time Timer oder Sanduhr entlasten die Zeitschätzung, die zu den zuverlässig schwierigen Bereichen gehört.
- **Nicht „Flexibilität üben“ durch künstliche Störung** von Abläufen. Das erzeugt Stress, keine Kompetenz. Flexibilität entsteht über Vorhersehbarkeit von Veränderung – angekündigte, erklärte, schrittweise.
- **Entwicklungsstand statt Lebensalter ansetzen.** Die EF-Entwicklung verläuft verzögert und reicht bis ins junge Erwachsenenalter; eine Diskrepanz von mehreren Jahren zwischen kognitivem Niveau und alltagspraktischer Selbststeuerung ist typisch, nicht pathologisch.
- **Bei Verweigerungsverhalten** die EF-Hypothese vor der Motivationshypothese prüfen. In der ABC-Analyse landet das sonst systematisch unter „Aufmerksamkeit“ oder „Vermeidung“, obwohl die Funktion eine ganz andere ist.





Quelle : KI-Claude-Model Opus 5, Stand 27.7.26