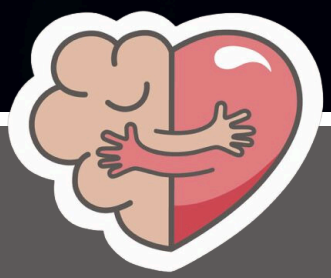
STILLE STUNDE

Weihnachten und Neurodivergenz

Menschen mit nicht sichtbaren
Behinderungen sichtbar machen.







Impulse für Familien und Freunde

Weihnachten und Neurodivergenz

Bestes Geschenk: die Person maskiert nicht.

Worum es geht

Weihnachten ist für viele eine Herausforderung. Selbst da, wo es sonst keine Schwierigkeiten gibt, sind die Vorfreude, die Hektik und die Erwartungen doch manchmal belastend. Im Umgang mit nicht sichtbaren Behinderungen und Neurodivergenz gilt das in besonderem Maße.

Deshalb möchten wir hier noch einmal ein paar Tipps geben, worauf man achten kann, damit Weihnachten für alle angenehm wird. So können alle Menschen Weihnachten genießen, ganz egal, ob sie gerade Stress, Schmerzen, Reize oder andere Verarbeitungsformen belasten.

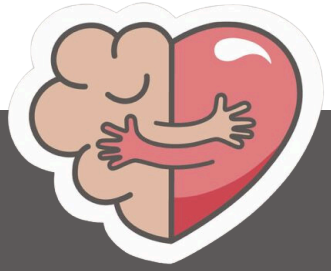
Wir beschäftigen uns hier besonders mit neurodivergenten Themen. Letztendlich gilt das alles aber für viele Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen. Ob jemand aus Stress, Schmerz, Reizen oder Problemen bei der Verarbeitung von Informationen heraus eine Herausforderung hat, oder aufgrund von Schicksalsschlägen, Diskriminierung, Diagnosen oder Behinderung: Warum sich ein Mensch an Weihnachten maskiert, wo wir doch gerne zusammen sind, ist egal. Wichtig ist, dass wir Lösungen haben.

Erwartungen ehrlich machen

Jeder hat seine Erwartungen an Weihnachten, und irgendwie ist man auch enttäuscht, wenn sie nicht eintreffen. Aber je ehrlicher und, wie wir es nennen, neurodiverser wir feiern, desto besser wird es. Neurodivers heißt für uns: so divers, dass es für alle gut ist. Für all die unterschiedlichen Menschen, die Weihnachten und Gemeinschaft unterschiedlich feiern wollen.
Manche Bedürfnisse kann man nicht so leicht aussprechen. Eine kleine Umfrage vorab, gern anonym, hilft, sie trotzdem zu erfahren. Am Ende findet ihr Ideen für eine Umfrage.

Was hilft

Die Tipps auf den nächsten Seiten kommen von uns und aus der Community, von neurodivergenten Menschen selbst. Nehmt, was passt, und lasst den Rest weg.



Weihnachten und Neurodivergenz

Was hilft

Kein Druck und ein Plan B

Gebt der Person das Gefühl, dass alles geht: gar nicht, online, 2 Minuten, 5 Minuten, 1 Stunde oder der ganze Abend. Jede Variante ist gut, solange es gut für die Person ist. Hat jemand Bedenken? Das ist nicht banal, sondern wichtig. Überlegt gemeinsam einen Plan B. Ein Ausweg kann helfen, das Ursprüngliche zu genießen. Und sagt vorher, wer kommt, wann gegessen wird und wie lange es dauert.

Keine Berührung erzwingen

Kein „Gib Tante Erika einen Kuss“. Niemand schuldet anderen Körperkontakt, auch Kinder nicht. Umarmen, Hand geben, abklatschen oder winken: Alles ist eine Begrüßung. Auch Blickkontakt, Smalltalk und Runden wie „Jeder sagt, wofür er dankbar ist“ sind ein Angebot, keine Pflicht.

Weniger Reize

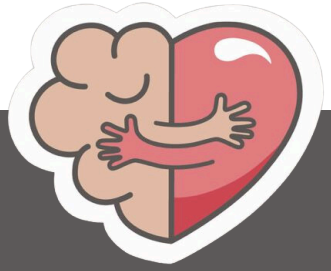
Vermeidet scheinbar normale Geräusche: Stoff statt Papier, Holzbesteck für weniger Klirren, anstoßen ohne Glaskontakt, Filz unter die Hocker. Lichterketten auf Dauerlicht statt Blinken. Niemand muss Weihnachtspulli oder kratzende Festkleidung tragen. Und Stimming ist willkommen: Wippen, Summen und Fidget-Sachen sind Selbstregulation, keine Unhöflichkeit.

Keine Duftstoffe, kein Rauch

LED-Kerzen drinnen, echte Kerzen nur auf der Terrasse. Keine Duftkerzen, Räucherstäbchen, Räuchermännchen oder Raumsprays. Bittet die Gäste, auf Parfüm und Aftershave zu verzichten. Geraucht wird nur draußen, weit weg von Türen und Fenstern, auch mit E-Zigaretten. Und lüftet zwischendurch.

Umgang mit Alkohol

Niemand muss trinken und niemand muss erklären, warum nicht. Alkoholfreie Getränke stehen gleichwertig auf dem Tisch. Nicht nachschenken, ohne zu fragen. Mit steigendem Alkohol wird es lauter und weniger vorhersehbar. Wer das schwer aushält, kommt lieber früh und geht, bevor es kippt.



Weihnachten und Neurodivergenz

Dabei sein, wie es passt

Nicht jeder kann oder will den ganzen Abend mitten im Geschehen sein. Das ist in Ordnung.

Hybrid und flexibel

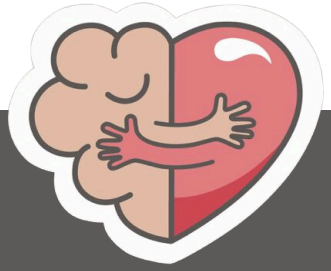
Ein iPad mit entspanntem Gesicht ist besser als ein gequälter Mensch. Per WhatsApp oder ähnlich zu antworten, ist richtig okay. Oder nur zuhören. Auch schön.

Rückzug und eine Patin

Rückzug kann wie Ablehnung aussehen. Er ist aber kein Drama, sondern ein ehrlicher Umgang mit sich selbst. Rückzug zeigt Vertrauen, nicht Ablehnung. Wer weiß, dass er jederzeit den Raum verlassen darf, und einen ruhigen Raum kennt, muss sich nicht auf die Toilette flüchten, um sich zu erholen. So ein Raum baut Barrieren ab. Verabredet mit einer vertrauten Person, einer Patin oder einem Paten, ein Zeichen. Dann weiß sie sofort, was gerade gebraucht wird. Die Patin passt mit auf, verteidigt Grenzen und spricht auch für jemanden, wenn die Worte nicht mehr zur Verfügung stehen.

Geschenke und Essen

Geschenke einzeln und im eigenen Tempo. Alles wie von Sinnen auspacken ist fantastisch, und auch später auspacken ist okay. Ja, Omi freut sich auch 24 Stunden später. Wirklich. Und wenn nicht, ist das auch okay. Wer gerade gar nicht auspacken möchte, muss nicht. Gebt viel Raum für das, was gerade gewollt ist. Wer Überraschungen schwer aushält, darf vorher wissen, was drin ist. Niemand muss sich auf Kommando freuen, und Fotos gibt es nur nach Fragen.
Fragt vorher nach Essenswünschen und Unverträglichkeiten und schreibt die Zutaten dazu. Wer mag, bringt sein eigenes Essen mit. Niemand bekommt ungefragt etwas auf den Teller, und niemand kommentiert, was oder wie viel jemand isst. „Nur ein Rosenkohl" ist auch ein Zwang.



Weihnachten und Neurodivergenz

Wenn es Kinder sind

Neurodivergente Kinder wollen meistens dabei sein. Viele Familien sagen Feste aus Sorge ab, weil sie glauben, dass es ohnehin zu viel wird. Das schützt kurz, aber dann ist das Kind gar nicht erst dabei.

- Fragt das Kind, was es sich wünscht und was es braucht, und lasst es mitentscheiden.
- Das Lieblingsthema darf mit an den Tisch: Ob Dinosaurier, Züge oder Sternbilder, wer sein Spezialinteresse einbringen darf, ist nicht nur Gast, sondern dabei.
- Viele Kinder halten einen Abend durch und brechen erst zu Hause zusammen. Plant die Tage danach ruhig.
- Kinder müssen nicht stillsitzen, um dabei zu sein. Fidget-Spielzeug, Bewegung und alles, was Freude macht und Dopamin bringt, halten viele beisammen.
- Wenn 15 Minuten online sein oder Fernsehen helfen, wieder zur Ruhe zu kommen, ist das okay.

Wenn es Erwachsene sind

Viele Erwachsene haben jahrelang an Weihnachten funktioniert, ohne zu wissen, warum es so viel Kraft kostet. Sie dürfen anders feiern als früher, kürzer feiern oder absagen, ohne sich zu rechtfertigen.

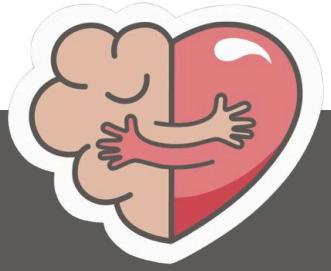
- Oft sind auch Eltern selbst neurodivergent. Sie organisieren das Fest für alle und haben selbst eine Belastungsgrenze. Auch ihre Grenzen zählen.
- Wer keine Weihnachtskarten schreibt oder Geschenke spät besorgt, ist nicht gleichgültig. Eine Wunschliste mit Links hilft beim Schenken allen.

Annehmen, was ist

In unserer Weihnachtsgeschichte „Die Cor.-Detektive“ sagt Nele: „Diesmal wollte ich selbst entscheiden. Ich wollte bleiben und Stille Nacht einmal mit anderen bis zum Ende singen.“ Geholfen hat ihr nicht das Absagen, sondern ein Stern, der ruhig leuchtet statt zu blinken, ein ruhiger Raum und Freunde, die ihr Zeit gelassen haben.
Wer nach einer Stunde in sein Zimmer geht und dort zufrieden spielt, hat Weihnachten nicht verpasst. Er hat es auf seine Weise gefeiert. Verständnis ist das wichtigste Geschenk. Es kostet nichts.
Traditionen war gestern: Heute macht ihr es euch gemütlich, so wie es gut ist.

Konkrete Hilfe anbieten

Oft organisieren gerade neurodivergente Menschen das Fest für alle. Danach fallen sie in ein Loch, sind selbst völlig überfordert und können nicht genießen. Sagt deshalb nicht „Sag Bescheid, wenn ich helfen kann“. Bietet konkrete Hilfe an: „Ich bringe den Nachtisch mit.“ „Ich spüle nach dem Essen.“ „Ich hole Oma ab.“



Weihnachten und Neurodivergenz

Handzeichen und Signalwort

In der Überforderung fehlen manchmal die Worte. Dafür gibt es das Zeichen des Cor.Systems. Man kann es zeigen, sagen oder schreiben.
Zeigen: Eine Hand ballt sich zur Faust, das ist das Hirn. Die andere Hand formt ein halbes Herz und legt sich an die Faust. Wer nur eine Hand nutzen kann, zeigt beides nacheinander.
Sagen oder schreiben: Das Signalwort heißt „Cor.“. Es ist kurz und geht auch dann noch, wenn Sprechen schwerfällt. Man kann es auch per Nachricht schicken.
Sprecht vorher mit allen ab, was dann passiert: Licht und Geräusche werden reduziert. Das Reden hört auf, niemand fragt nach und niemand diskutiert. Die Person kann in einen anderen, ruhigen Raum gehen, allein oder mit ihrer Patin.

Wenn es zu viel wird

Nicht schimpfen, sondern helfen. Nicht urteilen und nicht diskutieren. Weniger Worte, weniger Zuschauer. Besprecht vorher, was hilft, zum Beispiel kaltes Wasser über die Hände oder ins Gesicht, wenn Anspannung und Impulsivität steigen. Fragt: „Was brauchst du gerade?“, und nehmt die Antwort ernst.

Sprache korrigieren

Manche Sätze setzen unter Druck, ohne dass man es merkt. Ersetzt sie.
Statt „Bleib doch noch ein bisschen“ sagt: „Bleib so lange, wie es dir guttut. Du musst nichts erklären.“
Statt „Wo willst du denn schon wieder hin?“ sagt: „Wenn du rausgehst, ist das okay. Wir sind da, wenn du wiederkommst.“
Statt „Jetzt reiß dich mal zusammen“ sagt: „Was brauchst du gerade?“
Statt „Gib Oma einen Kuss“ sagt: „Möchtest du Oma umarmen, ihr die Hand geben oder winken?“
Statt „Freut sie sich gar nicht?“ sagt: „Sie packt ihre Geschenke später aus. Sie freut sich trotzdem, nur leiser.“
Statt „Hat es ihm nicht gefallen?“ sagt: „Er geht früher, weil er gut auf sich aufpasst.“
Statt „Stell dich nicht so an, ein Küsschen“ sagt: „Bei uns muss niemand umarmen oder küssen. Winken zählt auch.“
Statt „Ein bisschen Musik stört doch keinen“ sagt: „Können wir die Musik während des Essens auslassen? Dann können alle mitreden.“

Ideen für eine Umfrage

Fragt vor Weihnachten in der Familie oder im Freundeskreis, gern anonym, wer sich das Fest wie vorstellt. Zu jedem Thema: Ist das ein Problem für dich? Wäre das eine Lösung? Oder gibt es eine andere Lösung?

Problem? □ ja □ ein bisschen □ nein · Lösung passt? □ ja □ andere Lösung: .....

□ Essensgeräusche, Klirren, Besteck → Holzbesteck, Stoffservietten, ein Platz am Rand, Kopfhörer erlaubt
□ Auspacken vor allen → später oder allein auspacken, vorher wissen, was drin ist
□ Menschen, die sich mit sehr viel Energie freuen → ein Raum für laute Freude und ein Raum für Ruhe
□ Umarmungen und Küsse → Begrüßung selbst wählen: umarmen, Hand geben, abklatschen, winken
□ Viele Menschen auf einmal → kleinere Runden, Besuche zeitversetzt
□ Lange Dauer → kommen und gehen, wann es passt, oder online dabei sein
□ Musik im Hintergrund → Musik nur zu bestimmten Zeiten oder ganz aus
□ Blinkende Lichter → Lichterketten auf Dauerlicht
□ Echte Kerzen, Ruß und Rauch → LED-Kerzen drinnen, echte Kerzen nur auf der Terrasse
□ Duftkerzen, Räucherstäbchen, Raumspray → keine Duftstoffe im Raum, regelmäßig lüften
□ Parfüm und Aftershave → Gäste vorher bitten, ohne Parfüm zu kommen
□ Zigaretten, E-Zigaretten, Wunderkerzen → nur draußen, weit weg von Türen und Fenstern
□ Alkohol und Stimmung, die lauter wird → alkoholfreie Getränke gleichwertig, nicht ungefragt nachschenken
□ Essenswünsche und Unverträglichkeiten → vorher fragen, Zutaten dazuschreiben, eigenes Essen mitbringen
□ Kommentare zum Essen → niemand kommentiert, was oder wie viel jemand isst
□ Nicht wissen, was passiert → Ablauf vorher bekommen: wer, wann, wie lange
□ Fotos und Gruppenbilder → vorher gefragt werden, Nein ist okay
□ Plötzlich zu viel, keine Worte mehr → Handzeichen oder Signalwort „Cor." abmachen, eine Patin, ein ruhiger Raum

Weitere Themen und weitere Lösungen:
.....
.....

Wichtig: Alle müssen Platz haben, auch die, die sich laut und mit viel Energie freuen. Es geht nicht darum, wer sich ändern muss, sondern darum, wie alle zusammen feiern können. Fragt deshalb nicht „Wer stört dich?", sondern „Was stresst dich?" und „Was brauchst du?".

Materialien und Belege

Materialien (alles frei nutzbar)
Die Cor.-Detektive: Das Rätsel der stillen Nacht, unsere Weihnachtsgeschichte zum Vorlesen: stille-stunde.com/uebrigens/cor-detektive-raetsel-der-stillen-nacht
Das Herz-Hirn-Zeichen und das Handzeichen: stille-stunde.com/uebrigens/das-zeichen-fuer-invisible-barrieren
Ausweis für nicht sichtbare Behinderungen: stille-stunde.com/ausweise
Icons für Barrierefreiheit und Türschild, auch für den Rückzugsraum zu Hause: stille-stunde.com/uebrigens/von-behinderung-barrieren-und-sichtbarkeit-an-tueren
Das Cor.System: stille-stunde.com/uebrigens/das-cor-system
Community-Seite mit Vorlagen und Anleitungen zum Mitmachen: stille-stunde.com/uebrigens/20-oktober-saycor-das-community-konzept
Weitere Leitfäden, zum Beispiel zu Familie und Freizeit: stille-stunde.com/presse

Wissenschaftliche Belege
Zu Weihnachten selbst gibt es kaum Studien. Belegt sind die Mechanismen, die an Weihnachten zusammenkommen. Die Belege stammen überwiegend aus der Autismusforschung.
Reize: Ben-Sasson et al. 2009, Metaanalyse von 14 Studien, deutliche Unterschiede in der Reizverarbeitung. doi:10.1007/s10803-008-0593-3
Erwartbarkeit: Boulter et al. 2014, autistische Kinder halten Ungewissheit deutlich schlechter aus, eng verbunden mit Angst. doi:10.1007/s10803-013-2001-x
Erwartbarkeit: Jenkinson et al. 2020, Metaanalyse, Angst und Unsicherheitsintoleranz durchgängig erhöht. doi:10.1177/1362361320932437
Durchhalten: Cook et al. 2021, Übersicht über 29 Studien, stärkeres Maskieren geht mit mehr psychischer Belastung einher. doi:10.1016/j.cpr.2021.102080
Erholung: Raymaker et al. 2020, autistisches Burnout nach angesammelter Belastung ohne Entlastung. doi:10.1089/aut.2019.0079
Familie: Hayes & Watson 2013, Metaanalyse, deutlich höherer Erziehungsstress bei Eltern autistischer Kinder. doi:10.1007/s10803-012-1604-y
Licht: Fisher et al. 2005, bei 2 bis 14 Prozent der Menschen mit Epilepsie können Licht oder Muster Anfälle auslösen. doi:10.1111/j.1528-1167.2005.31405.x
Bewegung: Sarver et al. 2015, Jungen mit ADHS (8 bis 12 Jahre) lösten Gedächtnisaufgaben besser, wenn sie sich mehr bewegten. Kleine Studie, 52 Kinder, nur Jungen. doi:10.1007/s10802-015-0011-1

Stimmen aus der Community
Amaze (Australien), Free2bMe (Großbritannien), Springfields Autism Support: Community Guide to a Happy Neurodivergent Christmas, Mette Harrison: Holidays and Autists, Ellas Blog, Autismus-Kultur: 35 Tipps für Weihnachten, Understood: Umfrage Neurodiversity and the Holidays 2024.