



Handout: Stimming – Selbstregulation verstehen und begleiten

Grundlagen für den Austausch in der Selbsthilfegruppe autismus-leben.de

1. Was ist Stimming?

Stimming (Selbststimulation) bezeichnet wiederholte, rhythmische Handlungen oder Geräusche, die der **Sensations- und Emotionsregulation** dienen. Beispiele:

Sinnesbereich	Beispiele
Visuell	Mit Fingern vor Augen wedeln, Lichter betrachten
Auditiv	Fingerschnippen, Summen, Töne wiederholen (Echolalie)
Taktil	An Texturen reiben, an Haaren ziehen, Knetgummi
Vestibulär (Gleichgewichtssinn betreffend)	Schaukeln, Wippen, Drehen auf dem Stuhl
Olfaktorisch / gustatorisch	An Dingen riechen, an Kaumaterialien lutschen

Wichtig: Stimming ist **nicht** willkürlich oder „unnötig“, sondern erfüllt eine zentrale Funktion.

2. Welche Funktionen hat Stimming?

- **Sinnesregulation**
 - Bei *Überstimulation*: dämpfende Wirkung (z. B. leises Wippen)
 - Bei *Unterstimulation*: aufweckende Wirkung (z. B. schnelle Handbewegungen)
- **Emotionsregulation**
 - Abbau von Angst, Wut, Anspannung
 - Ausdruck positiver Gefühle („happy stims“ wie Hüpfen)
- **Konzentrationsförderung**
Hilft, den Fokus zu halten, wenn die Umgebung zu viel oder zu wenig bietet.
- **Kommunikationshilfe**
Zeigt non-verbal an: Mir geht es nicht gut / ich bin überfordert / ich bin aufgeregt.

3. Stimming bei Autismus und ADHS – Gemeinsamkeiten & Unterschiede

	Autismus	ADHS
Häufigkeit	Sehr häufig, oft alltagsprägend	Eher situationsabhängig, aber auch häufig
Typische Formen	Z. B. gleichmäßiges Schaukeln, Fingerbewegungen, Echolalie	Z. B. Zappeln, auf Stuhl kippeln, mit Kugelschreiber klicken
Hauptfunktion	Vor allem Reizregulation und Beruhigung bei Überlastung	Oft Fokussierung / Abfuhr überschüssiger motorischer Energie
Selbstwahrnehmung	Wird häufig als notwendig und angenehm beschrieben	Kann manchmal als störend erlebt werden, aber ebenso nützlich

Überschneidungen: Beide Gruppen nutzen Stimming zur Selbstregulation – die konkrete Ausprägung kann sich ähneln (z. B. Wippen, Kauen). Manche Menschen mit ADHS entdecken erst durch eine Autismus-Diagnose, dass ihr Zappeln ebenfalls als Stimming verstanden werden kann.

4. Wann wird Stimming problematisch?

- **Selbstverletzung** (z. B. Kopfschlagen, Beißen bis zur Wundbildung) → dann ist es ein Notsignal.
- **Starke soziale Beeinträchtigung** (z. B. Beruf oder Schule gefährdet).
- **Körperliche Schäden** (z. B. wundte Hautstellen).

Lösungsansatz: Nicht verbieten, sondern ersetzen oder kanalisieren (z. B. Kauschutz statt auf Kleidung beißen, leises Fidget-Tool statt lautes Klatschen).

5. Hilfreiche Stimming-Tools (Auswahl)

Zweck	Beispiele
Taktil / Handbeschäftigung	Fidget Spinner, Tangle, Knisterkissen, Speks-Magnetkugeln
Oral / Kauen	ARK-Kauschmuck, Kausilikon-Anhänger (verschiedene Härtegrade)
Tiefendruck / propriozeptiv	Gewichtsdecke, Balancekissen, Thera-Bänder am Stuhl
Bewegungs-/Gleichgewicht	Wackelkissen, Hüpf sack, Mini-Trampolin
Auditiv / visuell beruhigend	Noise-Cancelling-Kopfhörer, Dimmer/Lichterketten, visuelle Apps

6. Was ist bei Stimming zu vermeiden?

- **Pauschales Unterdrücken** („Hör auf damit“) → verstärkt inneren Stress, kann zu Maskierung und Burnout führen.
- **Fremdbestimmte Verbote** ohne Alternativenangebot.
- **Beschämung** („Das sieht komisch aus“) → schadet dem Selbstwert.

Besser: Nachfragen, ob das Stimming gerade hilft, oder eine diskretere Variante anbieten, ohne das Verhalten zu verteufeln.

7. Diskussionsfragen für die Gruppe

Nutze diese Fragen, um nach dem theoretischen Teil ins Gespräch zu kommen:

1. **Wie erlebst du dein eigenes Stimming?** (angenehm? notwendig? manchmal störend?)
2. **Hast du Situationen, in denen du dein Stimming unterdrückst – und was sind die Folgen?**
3. **Welche Tools oder Techniken haben sich bei dir bewährt?** (gerne auch selbst Gebasteltes!)
4. **Gab es negative Reaktionen aus dem Umfeld? Wie gehst du damit um?**
5. **Welchen Wunsch hast du an Partner:innen, Familie oder Arbeitskolleg:innen zum Thema Stimming?**

Zum Abschluss: Stimming ist keine Störung, sondern eine **intelligente, körpereigene Strategie zur Selbstregulation**. Wer Stimming versteht und akzeptiert, macht das Leben für neurodivergente Menschen leichter – ohne dass sie sich verstellen müssen.