Der kleine Bund

Wie Sonnenblumen Silvio Koelbing im Alltag helfen

Unsichtbare Behinderungen Was bedeutet der grüne Bändel mit den gelben Blumen? Menschen mit Behinderung können damit neu auch am Gurtenfestival signalisieren: Ich brauche Zeit, Geduld oder Verständnis.

Jessica King

Silvio Koelbing ist im Autismusspektrum und streift sich im Alltag immer wieder einen Sonnenblumen-Bändel um. Foto: Nicole Philipp

Sicherheitskontrolle am Flughafen Zürich. Ein Mitarbeiter winkt Silvio Koelbing nach vorne, nun muss es schnell gehen: Er sortiert Flüssigkeiten aus seinem Gepäck, legt elektronische Geräte in eine separate Plastikwanne. Und wie so oft bei einer Sicherheitskontrolle braucht Koelbing mehr Zeit, als ihm gegeben wird.

«Ich kann ein wenig langsam sein», sagt der Berner. «Manchmal braucht mein Kopf Zeit, um Informationen zu verarbeiten.»

Koelbing ist im Autismusspektrum, zudem hat er ADHS und eine leichte Cerebralparese. Behinderungen, die für Aussenstehende nicht sofort erkennbar sind. Und weil er im Alltag manchmal anders reagiert, als das Gegenüber erwartet, hat er in der Vergangenheit schon genervte Kommentare geerntet: Er solle schneller machen. Man habe nicht ewig Zeit.

An diesem Tag im Herbst 2025 trägt der 33-Jährige zum ersten Mal im Flughafen einen sogenannten Sonnenblumen-Lanyard um den Hals: Ein grüner Bändel, mit gelben Blumen bedruckt. «Ich hatte das Gefühl, dass mich das Personal sofort besser einordnen konnte», sagt Koelbing. «Deshalb war ich deutlich weniger gestresst.»

Der Sonnenblumen-Lanyard ist ein stilles Signal, das sich seit ein paar Jahren international und in der Schweiz etabliert: Die Person, die ihn trägt, hat eine unsichtbare Behinderung.

Folgen einer unsichtbaren Behinderung

Sie könnte wie Silvio Koelbing im Autismusspektrum sein. Es gibt aber auch eine lange Liste weiterer Diagnosen, die dazu zählen: etwa Demenz, Epilepsie, Hör- und Sehprobleme, Angststörungen oder multiple Sklerose. Laut Bundesamt für Statistik lebt rund ein Fünftel der Menschen in der Schweiz mit einer Behinderung, wobei diese laut Fachstellen zu einem grossen Teil auf den ersten Blick nicht erkennbar sei.

Im Alltag ernten diese Personen immer wieder Unverständnis. «Viele Menschen im Autismusspektrum haben etwa Schwierigkeiten, mit unerwarteten Veränderungen umzugehen», sagt Sibylle Grimm Nafzger von Autismus Schweiz. «Einige benötigen eine klare Tagesstruktur und eine genaue Planung, um ihren Alltag bewältigen zu können.» Passiere etwas Unvorhergesehenes, falle etwa ein Zug aus oder stiegen Ticketkontrolleure in einen Bus, sei das für die Betroffenen ein grosser Stress.

Um das Reisen für Menschen mit Behinderungen zu vereinfachen, startete 2016 am Londoner Flughafen Gatwick das Projekt «Hidden Disabilities Sunflower». Trägt jemand im Flughafen Sonnenblumen, weiss das Personal nun: Hier erschwert jemand nicht absichtlich die Sicherheitskontrolle oder trödelt bei der Bestellung am Essensstand, sondern braucht einfach etwas mehr Zeit, Geduld und Verständnis.

Seither treten immer mehr Organisationen dem Projekt bei. In der Schweiz haben die SBB etwa bereits über 23'000 Lanyards verteilt – alle, die einen wünschen, erhalten ihn in Reisezentren gratis. Ein medizinischer Nachweis ist nicht nötig. Die Rückmeldungen seien bisher durchwegs positiv, so die Medienstelle der SBB. Auch für das Personal sei es einfacher, situativ auf die Personen einzugehen.

Zu den über 45 Organisationen, die die Sonnenblumen bisher eingeführt haben, zählen die BLS, der Kanton Basel-Stadt, die Swiss und die Winterthurer Musikfestwochen. Zum ersten Mal werden die Lanyards nun dieses Jahr auch auf dem Gurten zu sehen sein, sie können beim Check-in oder am Infopoint bezogen werden. Alle 1500 Mitarbeitende seien geschult worden, so die Medienstelle.

> «Die meisten Leute werden nicht unbedingt gerne auf das reduziert, was sie nicht können.»
>
> **Silvio Koelbing**

Mit Autismus an ein Festival

Silvio Koelbing war selbst noch nie an einem so grossen Festival wie dem Gurten. Zu laut, zu intensiv, zu viel Gedränge. Aber er erinnert sich an andere Events, an denen er um die Sonnenblumen froh gewesen wäre. Etwa bei der Eingangskontrolle im Stadion an der Frauen-EM. Oder an der Berner Museumsnacht, als er bereits erschöpft vom Navigieren durch die dichten Menschenmassen war und instinktiv im Museum einen Lift ansteuerte. Der Security-Mitarbeiter habe ihn dann gestoppt und auf die Treppe verwiesen.

«Andere Leute denken vermutlich, man könnte ja etwas sagen, wenn man den Lift benutzen muss oder bei der Sicherheitskontrolle länger braucht», sagt Koelbing. «Aber wenn man in einer Situation sensorisch schon völlig überreizt ist und sich in der Kommunikation unsicher fühlt, kann das schwierig werden.»

Töne verschwimmen zu Brei

Das Gehirn von Menschen im Autismusspektrum verarbeitet Reize oft anders. So kann für Silvio Koelbing sogar ein leises Rascheln in einer Bibliothek oder das Surren eines Computerlüfters störend sein, wenn er gleichzeitig einen Text lesen muss. Besucht er Konzerte, kann es passieren, dass die Musik zu viel wird. «Es fühlt sich dann so an, als ob mein Gehirn die Melodie gar nicht mehr verarbeiten kann», versucht er die Überlastung in Worte zu fassen. Alles verschwimme zu einem Brei aus grellen Tönen.

Hilfsmittel wie Gehörschutz oder Noise-Cancelling-Kopfhörer können an Veranstaltungen entlastend sein. Aber wenn dennoch alles zu viel werde und Silvio Koelbing wegmüsse, sei ein Lanyard ebenso unterstützend, sagt er. Dabei ist für ihn klar, dass er mit den Sonnenblumen keinen Freipass erhält: «Niemand kann damit plötzlich eine VIP-Zone betreten oder sich in einer Schlange vordrängeln.»

Nachteile des Sonnenblumen-Lanyard

Im Gespräch betont Koelbing primär die Vorteile, die sich für ihn mit dem Lanyard ergeben. Nur an einem Punkt wird er nachdenklich. Denn er empfindet es auch als unangenehm, dass er sich mit den Sonnenblumen als Mensch mit Behinderung exponieren muss. «Die meisten Leute werden nicht unbedingt gerne auf das reduziert, was sie nicht können.» Zumal er seine Neurodivergenz nicht nur als Bürde sieht: «Sie befähigt mich auch, gut in Details zu denken», sagt er – eine Stärke, die ihm für sein abgeschlossenes Philosophiestudium und in seinem Job bei der Behindertenkonferenz Kanton Bern behilflich ist.

Deshalb entscheidet sich Koelbing immer wieder dafür, die Sonnenblumen nur kurz umzuhängen. Etwa, wenn er nach einem anstrengenden Tag im Zug sitzt und weiss, dass bald jemand die Billette kontrollieren wird. Oder wenn er eine Sicherheitskontrolle im Flughafen passieren muss.

Nichts verpassen vom Gurten: Die Liveberichterstattung vom Festival finden Sie in unserem Onlineticker.

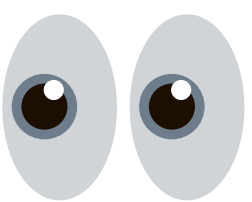
Das Wundern von Bern

«Meine Ex-Freundin ist noch viel schlimmer!»

Wie faszinierend, dachte ich. Ich lag im Lorrainebad, versuchte zu lesen und wurde dabei von der Männergruppe abgelenkt, die neben mir ihre Tücher ausgebreitet hatte.

Was mich so faszinierte? Die Art, wie diese Gruppe das Gespräch führte.

Zu Beginn enervierte sich Person A über jemanden im Team, weil dieser nie einen Fehler zugeben könne. Person B griff den Steilpass auf, sagte: «Ich kenne auch so jemanden!», und breitete eine eigene Geschichte aus. Dann meldete



sich Person C und gab zu, er habe selbst grosse Mühe, im Büro Versäumnisse einzugestehen.

Ein lebendiges Gespräch, die Runde wirkte glücklich. Und dennoch passte es perfekt zum Buch, das nun auf meinem Bauch lag: «How to know a person» von David Brooks.

Brooks' Hauptthese: Viele gesellschaftliche Probleme wie Einsamkeit oder Polarisierung lassen sich darauf zurückführen, dass Menschen zwar miteinander reden, aber einander selten wirklich wahrnehmen.

Er entscheidet deshalb zwischen zwei Sorten Menschen: Verkleinerer und Erheller. Verkleinerer lassen – nomen est omen – andere kleiner werden. Sie hören nur zu, um selbst etwas zu sagen. Sie bewerten schnell, wollen recht haben und richten den Fokus immer wieder auf sich selbst. Und das Wichtigste: Nach einem Gespräch mit einer Verkleinerin fühlt man sich irgendwie erschöpft. Manchmal sogar weniger wert.

Erheller hingegen sind eine seltene Spezies. Sie beleuchten die Persönlichkeit des Gegenübers. Sind neugierig, urteilen nicht vorschnell und helfen anderen, die eigenen Gedanken besser zu verstehen. Wer mit einer Erhellerin spricht, fühlt sich klarer, intelligenter und wertvoller als vorher.

Einer der wichtigsten Gründe, warum wir nicht erhellender sind? Weil in unseren Köpfen stets ein ängstliches Hintergrundrauschen abspielt, so Brooks, die sich um die grosse Frage dreht, wie wir auf andere wirken: Mag mich die andere Person? Was muss ich als Nächstes sagen, damit ich intelligenter klinge? Inmitten dieses Sogs sei es kaum möglich, auf das Gegenüber einzugehen.

Während ich im Lorrainebad lag und darüber sinnierte, wann ich im Leben verkleinere und erhelle, diskutierte die Gruppe neben mir immer energischer.

Plötzlich fiel ein Satz, der so unerwartet perfekt zur Theorie passte, dass ich mein Losprusten nicht unterdrücken konnte. Jemand hatte eine Anekdote über seine Ex-Freundin aufgetischt, die ihm im Streit an allem die Schuld gab. «Hast du eine Ahnung!», rief ein anderer in die Runde. «Meine Ex-Freundin ist noch viel schlimmer!»

Ein lautes Lachen, merkte ich schnell an der Reaktion der Männer, fällt durchaus auch in die Kategorie «verkleinernd».

Jessica King

Die Autorinnen und Autoren dieser Kolumne staunen jede Woche über aktuelle Phänomene.