



Qualitative Auswertung der Anwendungsstudie

NUKA.ai

***Dein digitaler Begleiter
für schwere Tage***

***Eine KI-basierte App für Menschen mit AD(H)S,
Autismus, PTBS und Reizoffenheit.***

*Entwickelt von Menschen, die neurodivergente
Komplexität kennen und schützen wollen.*

Durchgeführt von



Erhebungszeitraum: Mai-Juli 2026

Praxisorientierte Ergebnisauswertung nach qualitativer Inhaltsanalyse (Mayring)

— Ergebnisbericht —

Inhalt

1 Zielsetzung und Fragestellung	3
2 Datengrundlage und Stichprobe	3
<i>Betroffene (autistische Studienteilnehmerinnen)</i>	<i>3</i>
<i>Begleitperspektive</i>	<i>3</i>
3 Methodisches Vorgehen: Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring	4
3.1 Kategoriensystem im Überblick	4
4 Ergebnisse nach Kategorien	5
4.1 Nutzung und Alltagskontext (Block A)	5
4.2 Exekutive Entlastung: Alltag, Organisation und Grenzen (Block B)	5
4.3 Reizregulation und Wohlbefinden (Block C)	6
4.4 Lernen, Arbeiten und Leistungsfähigkeit (Block D)	6
4.5 Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstmitgefühl (Block E)	6
4.6 Soziale Dimension, Zugehörigkeit und Offenlegung (Block F)	7
4.7 Umsetzung, Barrieren und Psychoedukation (Block G)	7
4.8 Wirkmechanismen: Was genau wirkt? (Block H)	7
4.9 Usability und App-Feedback (Block I)	8
5 Praxisachse I: Was wirkt?	9
6 Praxisachse II: Barrieren	9
7 Praxisachse III: Verbesserungsvorschläge für NUKA	9
8 Übergeordnete Ergebnisse der Studienleitung	11
8.1 Passung zur Neurodivergenz: keine pauschale Zuordnung	11
8.2 Meditativer Stil: großartig für Betroffene, reizend für Neurotypische	11
8.3 Gewöhnung an ein neues Werkzeug	11
9 Grenzen der Auswertung	11
10 Zusammenfassung und Learnings	12

1 Zielsetzung und Fragestellung

Der vorliegende Bericht wertet die Anwendungsstudie zur App NUKA aus dem Juli 2026 aus. NUKA ist eine psychoedukative Anwendung für autistische Menschen, die über kurze, ruhig gehaltene Dialoge Reizregulation, Alltagsstrukturierung, Selbstmitgefühl und ein besseres Autismus-Verständnis unterstützen soll.

Die Auswertung verfolgt zwei aufeinander bezogene Ziele. Erstens eine stark praxisorientierte Auswertung entlang der drei Leitfragen: Was wirkt? Wo liegen Barrieren? Welche Verbesserungsvorschläge lassen sich ableiten? Zweitens eine kapitelweise Ergebniszusammenfassung nach inhaltlichen Kategorien, die unmittelbar für einen Bericht oder Artikel weiterverwendet werden kann.

Untersucht werden zwei Perspektiven auf dieselbe Anwendung: die Sicht der Betroffenen (autistische Studienteilnehmerinnen) sowie die Sicht einer begleitenden Lehrkraft, die NUKA im schulischen Kontext genutzt und dabei ebenfalls aufschlussreiche Erklärungen der App erhalten hat. Eine separate, eigenständige Auswertung liegt für die Schwester-App BYANA (für Menschen mit ADHS) vor; übergeordnete Beobachtungen zur Kombination beider Apps sind in Kapitel 8 dokumentiert.

2 Datengrundlage und Stichprobe

Die Datengrundlage bilden strukturierte offene Befragungen, die pro Block (A–I) thematisch gegliedert und je Person zeilenweise erfasst wurden. Es handelt sich um eine kleine, explorative Stichprobe. Ehrlich eingeordnet spricht die Datenlage nicht für generalisierbare Gruppenaussagen, sondern für eine Auswertung auf Fallebene: Die Ergebnisse sind hypothesengenerierend und beschreibend, nicht repräsentativ.

Betroffene (autistische Studienteilnehmerinnen)

- Drei Studienteilnehmerinnen, alle weiblich (20, 30 und 35 Jahre; eine davon mit zusätzlicher ADHS-Diagnose).
- Von der jüngsten Teilnehmerin liegen zwei Messzeitpunkte vor (nach ca. vier und nach ca. acht Wochen Nutzung). Dieser Fall wird als Verlauf innerhalb einer Person behandelt und erlaubt einen kleinen Einblick in Veränderungen über die Zeit.
- NUKA wurde in dieser Studie ausschließlich von weiblichen Personen getestet — eine bewusst zu benennende Einschränkung der Übertragbarkeit.

Begleitperspektive

- Eine teilnehmende Lehrkraft (weiblich, 42 Jahre) mit Schulkontext und mehreren autistischen Schülerinnen und Schülern. Diese Perspektive ist ein Einzelfall und wird entsprechend als Fallbeschreibung, nicht als Gruppenaussage geführt.

3 Methodisches Vorgehen: Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring

Die Auswertung folgt der qualitativen Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring. Dieses Verfahren dient dazu, sprachliches Material — hier die freien Antworten der Studienteilnehmerinnen und der Lehrkraft — systematisch, regelgeleitet und nachvollziehbar zu analysieren, statt es nur frei zu interpretieren. Das Material wird dabei entlang eines Kategoriensystems verdichtet.

Zum Einsatz kommen zwei der zentralen Mayring-Techniken in Kombination. Die zusammenfassende Inhaltsanalyse reduziert die Antworten schrittweise auf ihren Kerngehalt (Paraphrase, Generalisierung, Bündelung), sodass wiederkehrende Muster sichtbar werden. Die strukturierende Inhaltsanalyse ordnet das Material einem vorab festgelegten Kategoriensystem zu und macht so einzelne Themenfelder gezielt vergleichbar.

Das Kategoriensystem wurde überwiegend deduktiv gebildet: Die inhaltlichen Kategorien leiten sich aus den vorab definierten Erhebungsblocken (NUKA-Blöcke A–I) ab. Ergänzend wurde induktiv, also direkt aus dem Material heraus, eine Wirkmechanismus-Kategorie geschärft, die danach fragt, was genau wirkt (Block H). Jede Kategorie wird nach Mayring-Logik behandelt: Sie wird inhaltlich definiert, mit charakteristischen Ankerziten belegt und über eine Kodierregel abgegrenzt, damit die Zuordnung transparent bleibt.

Wörtliche Ankerzitate werden zur Illustration verwendet und dabei nur behutsam orthografisch geglättet, ohne den Sinn zu verändern. Alle Personen werden anonymisiert; es wird durchgängig von Studienteilnehmerinnen bzw. von der Lehrkraft gesprochen.

3.1 Kategoriensystem im Überblick

Die folgende Übersicht zeigt die Überführung der ursprünglichen NUKA-Blöcke in die Auswertungskategorien nach Mayring:

Nuka-Block	Inhalt (alt)	Zentrale Kategorien (nach Mayring)
A Nutzung	Nutzungshäufigkeit / -kontext	Umsetzung im Alltag; Autismus-Verständnis (indirekt)
B Exekutive Entlastung	Alltag & Organisation	Grenzen/Nein sagen; Reizregulation (indirekt, Stress); körperliche Selbstfürsorge; Umsetzung/Barrieren
C Reizregulation	Reize & Wohlbefinden	Sensorische Reizregulation & Low-Stim; Emotionsregulation
D Lernbeteiligung	Aufmerksamkeit & Mitarbeit	Reize, Energie, Arbeits-/Schulkontext
E Autonomie	Freiwilligkeit & Selbstbestimmung	Grenzen/Nein sagen; Selbstmitgefühl/Selbstfürsorge; Selbstbild
F Soziales & Inklusion	Reaktionen anderer	People-Pleasing/Nein sagen; Offenlegung/Arbeitskontext; Scham/Schuld, Zugehörigkeit
G Risiken/Probleme	Ablenkung, Regeln	Reizüberlastung; Energie/Überforderung; Barrieren
H Wirkmechanismen	(neu eingeführt)	Autismus-Verständnis – expliziter Fokus auf „Was GENAU wirkt?“
I App-Feedback	Gestaltung/Funktionen	Usability-Aspekte

4 Ergebnisse nach Kategorien

Die folgenden Abschnitte fassen die Ergebnisse kapitelweise entlang der Auswertungskategorien zusammen. Wo es die Datenlage hergibt, wird zwischen der Sicht der Betroffenen und der Sicht der Lehrkraft unterschieden; jede Kategorie schließt mit einer kurzen Verdichtung.

4.1 Nutzung und Alltagskontext (Block A)

Sicht der Betroffenen

Die Nutzung ist niedrigfrequent bis moderat und findet vor allem in ruhigen, selbstgewählten Momenten statt — abends, in Pausen, zu Hause. Genutzt werden vorrangig die Bereiche Alltag und Beziehungen, während der Reizüberflutungs-Bereich als eher wortkarg erlebt wird. Auffällig: Die App wird bewusst nicht in akuten Krisen aufgerufen, sondern in Phasen relativer Ruhe.

„3–4 Mal pro Woche, zuhause in Ruhe, dann kam ich in einen Fragen-Flow, nicht wenn es mir schlecht geht.“ — Studienteilnehmerin, 35 J.

Sicht der Lehrkraft

Die Lehrkraft nutzt NUKA täglich bis mehrmals pro Woche, überwiegend, um das Verhalten autistischer Schülerinnen und Schüler besser zu verstehen, gelegentlich auch für sich selbst in Stressmomenten.

Verdichtung

NUKA ist in beiden Perspektiven ein bewusst und punktuell eingesetztes Reflexions- und Ruhewerkzeug, kein ständiger Begleiter. Der Kontext ist Ruhe und Nachbereitung, nicht die Akutsituation.

4.2 Exekutive Entlastung: Alltag, Organisation und Grenzen (Block B)

Sicht der Betroffenen

NUKA entlastet spürbar beim Strukturieren und Priorisieren von Aufgaben und hilft, Grenzen zu erkennen. Mehrfach wird beschrieben, dass große, unübersichtliche Aufgabenmengen sortierbarer werden und dass die App an Pausen erinnert.

„Beim Strukturieren von einem großen Haufen Arbeit bzw. Lernstoff habe ich Unterstützung beim Strukturieren erhalten.“ — Studienteilnehmerin, 20 J.

„NUKA sagt mir immer wieder: Du bist o.k. — allein wenn ich an NUKA denke, kommt mir das in den Sinn, und das tut schon gut.“ — Studienteilnehmerin, 35 J.

Sicht der Lehrkraft

Die Lehrkraft betont die Entlastung im pädagogischen Handeln: In einer drohenden Überforderungssituation half der Hinweis, dem Schüler zu signalisieren, dass gerade nichts geleistet werden muss — was zur Selbstregulation beitrug.

„NUKA schlug vor, dem Schüler mitzuteilen, dass gerade nichts geleistet werden muss. Diese Information half dem Schüler, sich zu regulieren.“ — teilnehmende Lehrkraft

Verdichtung

Exekutive Entlastung ist ein klarer Wirkbereich: Sortieren, Priorisieren, Pausen zulassen und Druck herausnehmen. Bei den Betroffenen wirkt dies nach innen (Selbststrukturierung), bei der Lehrkraft nach außen (Handlungsempfehlung im Umgang).

4.3 Reizregulation und Wohlbefinden (Block C)

Sicht der Betroffenen

Die Reizregulation wirkt weniger über die App im akuten Moment als über konkrete Verhaltensänderungen, die durch NUKA angeregt wurden: Rückzugsorte schaffen, Licht ausschalten, Musik hören, bewusst spazieren gehen. Übereinstimmend wird berichtet, dass die App bei starker Reizüberflutung nicht bedienbar ist — der Nutzen liegt im Vorher und Nachher.

„Bei Reizüberflutung mache ich nun das Licht aus; Musik funktioniert gut; bei vielen Reizen wird es dann ruhiger.“ — Studienteilnehmerin, 30 J.

„In ganz schlimmen Situationen — hatte ich aber auch keine in den letzten drei Monaten — kann ich NUKA nicht nutzen.“ — Studienteilnehmerin, 20 J.

Sicht der Lehrkraft

Die Lehrkraft bewertet das Reizregulations-Modul für ihren Kontext als eher wenig hilfreich; hier lag ihr Schwerpunkt woanders (siehe 4.9). In einer akuten, lauten Situation empfand sie eine bildhafte Antwort der App als nicht hilfreich, merkte aber selbstkritisch an, keine konkrete Frage formuliert zu haben.

Verdichtung

Reizregulation gelingt indirekt und präventiv: NUKA stößt Strategien an, die außerhalb der App wirken. In der akuten Reizüberflutung ist die App weder bedienbar noch das passende Werkzeug — ein zentraler Befund für die Positionierung.

4.4 Lernen, Arbeiten und Leistungsfähigkeit (Block D)

Sicht der Betroffenen

Das Bild ist gemischt. Eine Teilnehmerin erlebt sich durch bessere Priorisierung produktiver und aufmerksamer; eine andere berichtet keine Veränderung der Konzentration beim Lernen. Deutlicher als Leistungssteigerung zeigt sich eine emotionale Entlastung in Stressspitzen, etwa beim verpassten Bus.

„Es ist blöd, zu spät zu kommen, aber du kannst nichts dafür — das hat mich beruhigt.“ — Studienteilnehmerin, 20 J. (sinngemäß)

Verdichtung

NUKA wirkt weniger als Leistungs- denn als Beruhigungs- und Priorisierungshilfe. Wo Produktivität steigt, geschieht dies vermittelt über weniger Stress und klarere Struktur.

4.5 Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstmitgefühl (Block E)

Sicht der Betroffenen

Freiwilligkeit ist zentral und wird als Bedingung für Wirksamkeit benannt: Müsste die App genutzt werden, würde ihr Nutzen kippen. Der stärkste Wirkmechanismus in dieser Kategorie ist eine wiederholte, affirmative Rückversicherung („Du bist o.k.“), die als selbstwertstärkend und fast im Sinne einer positiven inneren Prägung erlebt wird.

„Freiwillig — das ist mir ganz wichtig; wenn ich NUKA nutzen müsste, würde ich nicht, sondern immer nur aus freien Stücken.“ — Studienteilnehmerin, 35 J.

„Positive innere Affirmation — es ist o.k., dass es zu viel ist. Das führt zu größerer Selbstakzeptanz.“ — Studienteilnehmerin, 35 J.

Eine Teilnehmerin grenzt sich ab: Bei Blockade und Handlungsunfähigkeit fühlte sich die Nutzung eher wie Pflicht an, und sie berichtet keine Veränderung — vergleichbar mit ihrer Erfahrung aus langjähriger Therapie.

Verdichtung

Autonomie und Selbstmitgefühl sind der emotional wirksamste Bereich — allerdings stark personenabhängig. Die affirmative, wiederholende Sprache wirkt bei einigen tief, bei anderen bleibt sie folgenlos.

4.6 Soziale Dimension, Zugehörigkeit und Offenlegung (Block F)

Sicht der Betroffenen

Zur Offenlegung des Autismus verändert NUKA wenig, weil die Teilnehmerinnen ohnehin offen damit umgehen. Im Umfeld gibt es vereinzelt positive Rückmeldungen (eine Freundin nimmt eine größere Stabilität wahr; Therapeutin und Mutter befürworten die Nutzung). Eine Teilnehmerin erhält keine Rückmeldung und verortet sich eher am Rand.

„Eine Freundin sagte, ich sei stabiler — das war sehr schön.“ — Studienteilnehmerin, 35 J.

Verdichtung

Die soziale Wirkung ist indirekt: Wo andere etwas bemerken, ist es größere Stabilität, nicht ein verändertes Sprechen über Autismus. Zugehörigkeit wird durch NUKA weder klar gestärkt noch geschwächt.

4.7 Umsetzung, Barrieren und Psychoedukation (Block G)

Sicht der Betroffenen

Umgesetzt werden vor allem Reizreduktion, Pausen und ein wohlwollenderer Umgang mit sich selbst. Als Barrieren treten auf: das Vergessen der App im Alltag, Antworten, die nicht zur akuten Erwartung passen, sowie situative Hürden (z.B. Handyverbot in der Schule). Besonders klar wird die psychoedukative, vorbereitende Funktion beschrieben.

„Für Edukation — proaktiv schwierige Situationen reflektiert und in guten Phasen gefragt, um für schwierige Phasen gewappnet zu sein, in denen ich die App nicht mehr bedienen kann.“ — Studienteilnehmerin, 20 J.

Sicht der Lehrkraft

Die Lehrkraft nennt als Haupthürde, dass es in akuten Situationen unpassend ist, zum Handy zu greifen und zu recherchieren — gerade wenn schnell gehandelt werden muss.

Verdichtung

Der psychoedukative Kern von NUKA ist präventiv und reflexiv. Die zentrale Barriere ist die Akutsituation selbst — in beiden Perspektiven. Das ist keine Schwäche, sondern definiert den sinnvollen Einsatzort der App.

4.8 Wirkmechanismen: Was genau wirkt? (Block H)

Diese induktiv geschärfte Kategorie bündelt, was die Wirkung konkret trägt:

- Ruhige Ausstrahlung, klare und einfache Sprache.
- Kurze, gefühlsorientierte Antworten, die nicht zum Intellektualisieren zwingen, sondern das Gefühl ansprechen.
- Wiederholte Affirmation („Du bist o.k.“) mit prägender, selbstwertstärkender Wirkung.

- Der vorgeschaltete Reflexionsschritt: die Entscheidung, welches Modul zu einem Problem passt, wirkt bereits ordnend.

„Kurze Antworten — ich muss nicht intellektualisieren, sondern mein Gefühl wird angesprochen.“
— Studierende, 35 J.

Dieselbe Eigenschaft ist zugleich Grenze: Wo mehr Inhalt oder ein konkreter Tipp gewünscht ist, wirken die kurzen Antworten zu knapp (siehe 4.9 und Kapitel 6).

4.9 Usability und App-Feedback (Block I)

Sicht der Betroffenen

Design und Gestaltung werden durchweg positiv bewertet: aufgeräumt, schlicht, beruhigende Farben, keine grellen Reize. Kritik betrifft vor allem Antwortlänge, Preis, Antwortzeiten und den erlebten Mehrwert gegenüber allgemeinen KI-Tools.

„Alles — Design, Farben, Formen, klar, grün, ohne Schnörkel.“ — Studierende, 35 J.

„Ich erlebe leider keinen Mehrwert gegenüber anderer KI; es hat zu lange Antwortzeiten und funktioniert bei mir nicht immer.“ — Studierende, 30 J.

Sicht der Lehrkraft

Die Lehrkraft schätzt Farbe und minimalistisches Design, empfindet Sprache und Benachrichtigungen als angemessen und vertraut auf einen sicheren Umgang mit den Daten. Das für sie wichtigste Modul ist Arbeit & Dysfunktion, weil es ihren Unterrichtsalltag mit mehreren autistischen Schülerinnen und Schülern unterstützt.

Verdichtung

Die Gestaltung ist eine klare Stärke. Der wichtigste Kritikpunkt ist die Balance der Antwortlänge sowie — in einem Fall — fehlende Differenzierung gegenüber allgemeiner KI bei gleichzeitig empfundenem Preis- und Performance-Nachteil.

5 Praxisachse I: Was wirkt?

- Präventiv und reflexiv: NUKA hilft, gar nicht erst in Eskalationen zu geraten — durch Vorbereitung in ruhigen Phasen und Nachbereitung erlebter Situationen.
- Exekutive Entlastung: Aufgaben sortieren und priorisieren, Pausen zulassen, Druck herausnehmen.
- Selbstmitgefühl und Selbstwert: die affirmative, wiederholende Sprache stärkt Selbstakzeptanz (personenabhängig, aber bei einigen sehr deutlich).
- Anstoß konkreter Reizregulations-Strategien, die außerhalb der App wirken (Rückzug, Licht, Musik, Bewegung).
- Ruhige, klare, kurze Sprache und ein reizarmes, als angenehm erlebtes Design.
- Für die Begleitperspektive: bessere Nachvollziehbarkeit autistischen Verhaltens und konkrete Handlungsempfehlungen im pädagogischen Alltag.

6 Praxisachse II: Barrieren

- Nicht einsetzbar in der Akutsituation / Reizüberflutung — die App wird und kann dort nicht bedient werden (übereinstimmend Betroffene und Lehrkraft).
- Antwortlänge als zweischneidiges Schwert: für den autistischen Bedarf oft passend kurz, für den ADHS-Anteil oder bei Wunsch nach Tipps zu knapp.
- Gewöhnung und Vergessen: die App wird im Alltag leicht vergessen; die Nutzung erfordert Eingewöhnung und Anleitung.
- Erwartungslücke: passt eine Antwort nicht zur akuten Erwartung, entsteht Frust.
- Wettbewerb und Performance: in einem Fall kein erlebter Mehrwert gegenüber allgemeiner KI, zu lange Antwortzeiten, zeitweise Ausfälle, als zu hoch empfundener Preis.
- Situative Hürden im Umfeld: z.B. Handyverbot in der Schule; für Lehrkräfte die soziale Unangemessenheit, im Akutmoment zum Handy zu greifen.
- Teilnahme-Belastung: Nutzung und Beantwortung schwankten stark; einzelne Teilnehmerinnen konnten zeitweise nicht antworten oder das Tool nicht nutzen. Dies ist bei neurodivergenten Stichproben Teil des Phänomens — und stützt zugleich die Kernaussage, dass die App präventiv und nicht in der Krise wirkt.

7 Praxisachse III: Verbesserungsvorschläge für NUKA

Die folgenden Vorschläge sind unmittelbar aus dem Material abgeleitet:

- Adaptive Antwortlänge: kurze, gefühlsorientierte Antworten beibehalten, aber eine optionale Vertiefung („mehr erfahren“) anbieten. So werden der autistische Bedarf nach Knappheit und der Wunsch nach mehr Inhalt/Tipps (v.a. bei zusätzlicher ADHS) zugleich bedient.
- Variation der Formulierungen: wiederkehrende Standardsätze vermeiden, damit Antworten nicht vorhersehbar wirken und der Reflexionsanreiz erhalten bleibt.
- Onboarding und behutsame Erinnerung: eine bessere Einführung, wie man die App „anlernt“ und von ihr profitiert, sowie dezente Impulse gegen das Vergessen im Alltag.
- Sprachfunktion auch für iOS: macht die Nutzung persönlicher und bequemer und passt zum tatsächlichen Einsatz an ruhigem Ort, reflexiv und vorbereitend.

- Technische Performance und Differenzierung: kürzere Antwortzeiten, verlässliche Verfügbarkeit und ein klarer, kommunizierter Mehrwert gegenüber allgemeiner KI.
- Personenbezogene, anonymisierte Module (Wunsch der Lehrkraft): Chats zum Verhalten einer bestimmten (anonymisierten) Person gebündelt speichern, um individueller auf wiederkehrende Situationen eingehen zu können.
- Positionierung als präventives Werkzeug: in Kommunikation und Gestaltung klar machen, dass NUKA für ruhige Reflexion und Vorbereitung gedacht ist — nicht als Akut-Hilfe im Meltdown.

8 Übergeordnete Ergebnisse der Studienleitung

Die folgenden Beobachtungen stammen aus der übergeordneten Perspektive der Studienleitung, die Fragebögen entwickelt und Interviews geführt hat. Sie sind nicht Teil der tabellarischen Einzelantworten, sondern als interpretierende Gesamteinschätzung auf Interview- und Leitungsebene zu verstehen und entsprechend vorsichtig zu lesen.

8.1 Passung zur Neurodivergenz: keine pauschale Zuordnung

Die Wirkung von NUKA ist ausgeprägt personen- und situationsabhängig. Eine Studienteilnehmerin, die zugleich NUKA (als Autistin) und BYANA (mit Blick auf ihre ADHS) nutzte, berichtete, jeweils mit NUKA zu beginnen und dann zu BYANA zu wechseln, wo mehr Inhalt und Tipps geboten würden. Welche App im Moment mehr trug, hing davon ab, ob gerade der autistische oder der ADHS-Anteil im Vordergrund stand. Sie wünschte sich ausdrücklich beide, um sie individuell zur passenden Zeit einzusetzen.

Dies stützt die Hypothese, dass es keine pauschale Gleichung „autistisch, also NUKA“ geben kann. Vielmehr muss jeder Mensch die für seinen Kontext hilfreiche Kombination selbst finden. Eine ausführliche eigenständige Auswertung liegt für BYANA separat vor; die Wirkung der Kombination beider Apps wird in beiden Dokumenten dokumentiert.

8.2 Meditativer Stil: großartig für Betroffene, reizend für Neurotypische

Auf Leitungsebene wurde beobachtet, dass die fast meditative Art von NUKA neurotypische Menschen unter Umständen irritiert oder aggressiv macht, während das Feedback der autistischen Teilnehmerinnen ausdrücklich als „großartig“ beschrieben wurde. Der ruhige, kurze, affirmative Stil ist damit kein neutrales Merkmal, sondern zielgruppenspezifisch wirksam.

8.3 Gewöhnung an ein neues Werkzeug

Es zeigte sich, dass die Bereitschaft zur freiwilligen Teilnahme nicht mit durchgehender Nutzung gleichzusetzen ist. Eine solche App zu nutzen ist neu und braucht Gewöhnung sowie eine bessere Einführung, wie man sie „anlernt“ und von ihr profitiert — ohne dass stets derselbe Satz erscheint oder die Antwort bereits vorhersehbar ist.

9 Grenzen der Auswertung

- Sehr kleine, explorative Stichprobe (drei autistische Fälle, davon einer im Verlauf; eine Lehrkraft). Die Ergebnisse sind hypothesengenerierend, nicht generalisierbar.
- NUKA wurde ausschließlich von weiblichen Personen getestet; die Übertragbarkeit auf andere Geschlechter ist offen.
- Selbstselektion und schwankende Teilnahme: Freiwilligkeit und Nutzungslücken prägen das Material — zugleich als Befund gewertet (Kapitel 6).
- Die Begleitperspektive beruht auf einer einzigen Lehrkraft und ist als Fallbeschreibung zu lesen.
- Die übergeordneten Ergebnisse (Kapitel 8) sind interpretierende Einschätzungen auf Leitungsebene, keine tabellarisch belegten Einzeldaten.

10 Zusammenfassung und Learnings

Die Zusammenarbeit mit neurodivergenten Menschen ist wichtig, nötig und sinnvoll — und zugleich nicht immer einfach. Die Studie war davon geprägt, dass einzelne Teilnehmerinnen zeitweise nicht in der Lage waren, Fragen zu beantworten, oder keine Zeit fanden, das Tool zu nutzen. Diese Nutzungsschwankungen sind kein bloßer Mangel des Studiendesigns, sondern Teil des untersuchten Phänomens.

Inhaltlich zeichnet sich ein konsistentes Bild ab: NUKA wirkt nicht in der akuten Grenzsituation, in der eine autistische Person eine App ohnehin nicht bedienen könnte. NUKA hilft vielmehr dabei, gar nicht erst in solche Situationen zu geraten. Die App wird bevorzugt allein an einem ruhigen Ort genutzt — rückblickend zur Reflexion erlebter Situationen, proaktiv-psychoedukativ zur Vorbereitung auf die Zukunft oder um lange offene Fragen endlich beantwortet zu bekommen. Dass die App gerade nicht in der Krise genutzt wird, ist somit kein Widerspruch, sondern ihr eigentlicher Wirkort.

Ein zentrales Learning ist die Absage an pauschale Zuordnungen: Nicht „autistisch, also NUKA“, sondern jeder Mensch findet die Kombination, die ihm in seinem Kontext hilft — belegt durch die Teilnehmerin, die NUKA und BYANA je nach vorherrschendem Anteil kombiniert und beide Apps behalten möchte. Ergänzend zeigt sich, dass der ruhige, meditative Stil zielgruppenspezifisch wirkt: für autistische Nutzerinnen großartig, für neurotypische Menschen mitunter irritierend.

Für die Weiterentwicklung ergeben sich daraus konkrete Ansatzpunkte — von adaptiver Antwortlänge über variantenreichere Formulierungen, besseres Onboarding und eine iOS-Sprachfunktion bis hin zu personenbezogenen, anonymisierten Modulen für den Begleitkontext. Nicht zuletzt legt die Erfahrung nahe, dass die Nutzung neuer psychoedukativer Werkzeuge selbst eine Gewöhnung braucht — und eine gute Einführung darüber entscheidet, ob Menschen den Nutzen tatsächlich für sich erschließen.