

sehen alles durch eine „Negativbrille“ und können in der Folge depressiv werden oder scheinbare Erleichterung in Süchten suchen (Alkohol, THC, PC Spiele etc.).

Lösungsansätze: Und jetzt?

Allgemeine Information: Ich absolviere zurzeit eine Weiterbildung in der Behandlungsmethode des Feeling Seen. Dabei wurde mir verdeutlicht, wie wichtig es ist „sich gesehen zu fühlen“, zu spüren verstanden zu werden.

Es löst eine Entspannung und das Gefühl „o.k. zu sein“ aus. Beides ist wesentlich, um klar denken zu können und beides ist protektiv, ein Schutz, gegen Depressionen und Süchte und auch gegen die Entwicklung von Persönlichkeitsstörungen, wie das Borderline-Syndrom.

Was kann ich als Elternteil dafür selbst tun?

- 1) Versuchen Sie die Mimik (Gesichtsausdruck) ihrer Mitmenschen (zum Beispiel Ihres Kindes, aber auch Freunden etc.) lesen zu üben und deren Gefühl aus der Mimik ablesen zu üben, in dem sie öfter nachfragen, wie diese sich fühlen und vergleichen, wie sie selbst deren Mimik (Gesichtsausdruck) gedeutet hätten.
- 2) Fragen sie öfter nach, fühlst Du Dich.... (Gefühl traurig, genervt, belastet, fröhlich, ...) Du schaust so.... (Gefühl)? – alleine damit vermitteln Sie, dass man das Gefühl des Gegenübers (zum Beispiel Ihres Kindes) auch nur wahrnimmt, zeigt dem Gegenüber Ihr Interesse und das vermittelt Wertschätzung und das Gefühl von Angenommensein.
- 3) Wenn Sie dem Gegenüber (zum Beispiel Ihrem Kind) vermitteln, dass Sie seine Gefühle wahrnehmen, reduziert das oft schon das Gefühl von Hilflosigkeit im Gegenüber, wenn er sich unverstanden erlebt, weil sein Bedürfnis oder seine Wünsche frustriert wird/werden.

Es funktioniert nicht?!

Alles was ungewohnt ist, kann Unbehagen auslösen. Lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit, aber bleiben Sie hartnäckig. Jeder hat das Bedürfnis Gesehen/Wahrgenommen zu werden.

Ihre Beziehung wird besser werden und die Wutanfälle werden seltener und schwächer werden.

AUTORIN | Ira Thon

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Qualifikation in spezieller Psychotraumatherapie

Was ist Autismus?

Im Autismus gibt es einen wichtigen und häufig unterschätzten Aspekt, nämlich, dass es zwei sehr unterschiedliche Sichtweisen gibt, eine von innen und eine von außen. Diese beiden Sichtweisen gibt es zu (fast) allem, aber beim Autismus klaffen sie besonders weit auseinander. Die Sichtweise von außen hat das Verhalten autistischer Menschen im Blick; sie ist die Sichtweise der Diagnostik und der psychologischen Autismus-Forschung. Die von innen ist die autistische Menschen selbst und hat ihr Denken und ihre Wahrnehmung, genauer Wahrnehmungsverarbeitung, im Blick. Temple Grandin, eine Autistin und Autismus-Forscherin, beschreibt in einem Gespräch mit Tito Mukhopadhyay, einem nicht sprechenden autistischen Menschen diese beiden Perspektiven als „Verhaltens-Ich“ und „Wahrnehmungs-Ich“. Letzteres ist das von dem Menschen selbst wahrgenommene Ich, das denkt, reflektiert und wahrnimmt, während das Verhaltens-Ich das ist, was andere an ihm beobachten, sozial unangepasste Reaktionen, Routinen, Stimulationen und stereotype Bewegungen. Tito fühlt sich von seiner Umwelt verkannt, die sein Verhaltens-Ich für sein wirkliches Ich halten. Georg Feuser, ein sonderpädagogischer Autismus-Forscher, hat bereits zur letzten Jahrhundertwende darauf hingewiesen, dass die Verwechslung von beidem ein weitreichender und für autistische Menschen fataler Irrtum ist. Tatsächlich hat auch das an autistischen Menschen beobachtete Verhalten genau nichts mit Autismus zu tun, sondern vielmehr mit den Anpassungsstrategien der Menschen. Auf der Grundlage autistischer Wahrnehmung und autistischen Denkens ist es von den sozialen Situationen geprägt, in denen autistische Menschen aufwachsen - und die von der Art und Weise geprägt sind, wie sie von ihrer Umwelt gesehen bzw. (miss-) verstanden werden.

Als Grundlage für die Diagnose gelten die Kriterien nach DSM 5 bzw. ICD 11 (siehe die Links unten). Sie haben nur das Verhalten im Blick und nennen Defizite in der sozialen Kommunikation, restriktive oder repetitive Verhaltensweisen bzw. eingeschränkte Interessen als zentrale Aspekte. Darin ist auch festgelegt, dass Autismus seit der frühen Kindheit bestehen muss und auch keine intellektuelle Behinderung oder globale Entwicklungsstörung vorliegt. Das Autistic Selfadvocacy Network (ASAN) charakterisiert Autismus als eine andere Weise zu denken, eine andere Wahrnehmungsverarbeitung, andere Bewegungsmuster, eine andere Art zu kommunizieren bzw. soziale Kontakte zu pflegen (siehe den Link unten). Diese

Sichtweise orientiert sich mehr an dem Erleben autistischer Menschen. Für autistische Menschen ist es oft nicht einfach, das eigene Erleben und die Sicht von außen miteinander in Einklang zu bringen. Dabei ist eine (weitgehende) Übereinstimmung zwischen dem eigenen Erleben und der sozialen Außenwirkung für die Entwicklung von Menschen zentral. Daher fordern autistische Communities, dass die Sichtweise und das Erleben autistischer Menschen nicht nur anerkannt wird, sondern die Grundlage für jegliches Autismus-Verständnis bildet.

Auch in der Autismus-Forschung stellen die verschiedenen und teilweise widersprüchlichen Aspekte des Autismus eine Herausforderung dar. In dem Versuch, eine einheitliche Erklärung zu finden, hat sich mit der Neuropsychologie ein eigenständiger Wissenschaftszweig gebildet, der von Forscher*innen wie Uta Frith, Simon Baron-Cohen und Francesca Happé entwickelt und auch populär gemacht wurde. Zentrale Begriffe sind hier die „Theory of Mind“, d. h. die Fähigkeit, geistige Zustände anderer intuitiv zu erfassen (beispielsweise, dass jemand lügt), zu „Zentrale Kohärenz“, d. h. die (automatische) Neigung, Wahrgenommenes in Form von Konzepten zu erfassen (beispielsweise eine Ansammlung von Pflanzen als „Garten“ wahrzunehmen) und die „Exekutiven Funktionen“, d. h. die Fähigkeit, das eigene Verhalten zu steuern. Die neuropsychologischen Befunde zeigen, dass autistische Menschen eine weniger ausgeprägte intuitive „Theory of Mind“ haben, ihr Denken eine schwache zentrale Kohärenz aufweist und sie oft Schwächen in der Verhaltenssteuerung zeigen. Letzteres ist allerdings in der Forschung umstritten, da die „Exekutiven Funktionen“ eher eine Sammelkategorie unterschiedlicher neuropsychologischer Funktionen zu sein scheinen. Alle drei kognitiven Funktionsbereiche sind nicht starr, sondern können durch Erfahrungen und Beobachtung erlernt werden. Gerade hochfunktionale autistische Menschen lernen dies zunehmend in ihrem Leben und entwickeln eigene Formen der Theory of Mind, zentral kohärenten Denkens und der Verhaltenssteuerung, die oft nicht weniger leistungsfähig sind als von nicht-autistischen Menschen. Daher wird auch in der Autismus-Forschung zunehmend davon ausgegangen, dass autistisches Denken und Wahrnehmen nicht nur mit Schwächen, sondern auch mit Stärken einhergeht. Ein ungewöhnliches Stärken-Schwächen-Profil ist für Autismus charakteristisch. So geht eine weniger intuitive Theory of Mind nicht selten mit einer ausgeprägteren „Theory of Function“, d. h. einem intuitiven Erfassen funktionaler Zusammenhänge einher. Bekannt ist auch, dass eine schwache Zentrale Kohärenz mit einem „schärferen“ Blick für Details zusammenhängt. Der Bereich der Exekutiven Funktionen ist hierbei schwer zu fassen, da er aus unterschiedlichen kognitiven Funktionen besteht; es ist auch

in der neuropsychologischen Forschung umstritten, ob er überhaupt für Autismus eine wichtige Rolle spielt.

Bis heute ist bekannt, dass Autismus eine sehr starke erbliche Komponente hat. Bereits Leo Kanner und Hans Asperger ist aufgefallen, dass die Eltern autistischer Kinder häufig auch autistische Wesenszüge zeigen. Es ist auch bekannt, dass sich die Entwicklung und die Struktur autistischer Gehirne von denen nicht-autistischer Menschen unterscheiden. Dabei sind die Unterschiede wie auch die konkreten erblichen Komponenten sehr weit gestreut. Dementsprechend ist auch das Spektrum autistischer Menschen sehr breit. Neurobiologische Befunde deuten darauf hin, dass bestimmte funktionale Bereiche des Gehirns bei autistischen Menschen weniger stark miteinander vernetzt sind, dafür aber intern eine dichtere Vernetzung aufweisen. Das betrifft insbesondere Bereiche der Sprach- und der visuellen Wahrnehmungsverarbeitung, aber wahrscheinlich auch andere. Daher ist eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Trennung von sprach- und wahrnehmungsbasiertem Denken für autistische Menschen typisch. Wie diese Trennung aber genau ausgeprägt ist, kann stark variieren, wie – vermutlich – auch die konkreten Ausprägungen der Vernetzung der beteiligten Bereiche im Gehirn. Hier wird von autistischen Denkstilen gesprochen, die alle für autistische Menschen spezifisch sind, aber sich untereinander stark unterscheiden können. Diese neurobiologischen Befunde, die unter dem Begriff „Funktionale Konnektivität“ gefasst werden, weisen auch darauf hin, dass die Entwicklung der Gehirne in der Kindheit und Jugendzeit bei autistischen Menschen anders verläuft als sonst. Dies ist allerdings bis heute nur wenig verstanden, obwohl es weitreichende Konsequenzen für die Unterstützung autistischer Heranwachsender hätte.

AUTOR | Hajo Seng

Kontaktdaten:

Hajo Seng
Vorstandsmitglied Aspies e. V.
Menschen im Autismusspektrum
verein@aspies.de

Links:

DSM-5 Autismus: <https://depts.washington.edu/dbpedts/Screening%20Tools/DSM-5%28ASD.Guidelines%29Feb2013.pdf>

ICD-11 Autismus: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2f%2fid%2f%2f%2f437815624>

ASAN Autismus: <https://autisticadvocacy.org/about-asan/about-autism/>

Temple Grandin über Autismus: <https://www.templegrandin.com/>