

Natascha Nikolić **Gefühle ohne Worte**

Natascha Nikolić

Gefühle ohne Worte

Wie sich Menschen mit Autismus ihrer Emotionen
bewusst werden können

Haupt Verlag
Bern Stuttgart Wien

Natascha Nikolić ist dipl. Sozialpädagogin FH und arbeitete bei der Stiftung Kind & Autismus mit Jugendlichen mit frühkindlichem Autismus. Sie war Co-Leiterin eines Sozialtrainings für Kinder und Jugendliche aus dem Autismus-Spektrum. Heute leitet Natascha Nikolić das Projekt «Neurowissenschaft und Praxis» der Stiftung Kind & Autismus, ist Gastreferentin für Autismus und in Ausbildung zur Supervisorin.

1. Auflage: 2009

Bibliografische Information der *Deutschen Nationalbibliothek*:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-258-07501-3

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2009 by Haupt Berne

Jede Art der Vervielfältigung ohne Genehmigung des Verlages ist unzulässig.

Satz/Gestaltung: René Tschirren

Umschlagbild: F1 online/bilderlounge

Printed in Germany

www.haupt.ch

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1 Autismus – Betrachtung des Selbst	15
1.1 Betrachtung des Selbst	15
1.2 Das Autismus-Spektrum	16
1.2.1 Frühkindlicher Autismus	17
1.2.2 Abgrenzung zu anderen Formen des Autismus-Spektrums	18
1.2.3 Das Asperger-Syndrom	18
1.2.4 Ursachen	19
1.3 Wahrnehmung und autismusspezifische Reizselektion	19
1.4 Alles muss gleich bleiben	23
1.5 Sprache als Mittel zur egozentristischen Versicherung	24
1.6 Merkmale der sozialen Interaktion	27
1.7 Emotionsverständnis und Emotionsausdruck	30
1.8 Imitation	34
2 Emotionen und Bewusstsein	37
2.1 Was sind Emotionen?	37
2.2 Wie entstehen Emotionen?	39
2.3 Unterscheidung verschiedener Emotionen	42
2.4 Emotionen: Angeboren oder erlernt?	44
2.5 Unterscheidung von Emotion und Gefühl	45
2.6 Das Prinzip der Verschachtelung	46
2.7 Die emotionale Entwicklung in den ersten Lebensjahren	48
2.8 Warum wir fühlen, was wir fühlen	48
2.8.1 Der Zusammenhang von Bewusstsein und Emotionen	48
2.8.2 Bedingungen der Entstehung von Bewusstsein	49

2.8.3	Schmerz und Lust	50
2.8.4	Selbst und Selbst-Sinn	51
2.8.5	Entstehung eines Gefühls	53
2.8.6	Gefühle fühlen	55
2.9	Warum wir fühlen, was andere fühlen	56
2.9.1	Resonanz und Spiegelneuronen	56
2.9.2	Die «Theory of mind»	57
2.9.3	Das «Use it or lose it»-Prinzip	58
2.9.4	Empathie: Angeboren oder erlernt?	59
2.10	Warum brauchen wir Emotionen und Gefühle?	60
3	Erklärungsansätze	63
3.1	Neurowissenschaftliche Erkenntnisse aus der Autismusforschung	63
3.2	Frühkindlicher Autismus – vorwiegend eine emotionale Störung?	65
3.3	Suche nach Erklärungsansätzen	68
3.4	Instabiles Proto-Selbst	73
3.4.1	Selbst-Bewusstsein als Basis der pädagogischen Förderung	73
3.4.2	Die Wichtigkeit der Unterscheidung von Emotion und Gefühl	73
3.4.3	Von der Schwierigkeit, die eigene Befindlichkeit zu äußern	75
3.4.4	Emotion, Handlung und Bewusstsein	76
3.4.5	Der fehlgeschlagene Dominoeffekt	77
3.4.6	Festigung neuronaler Verbindungen	79
3.4.7	Die unterste Karte des Kartenhauses	80
3.4.8	Fehlendes Selbst-Bewusstsein	82
3.4.9	Die Instabilität des Proto-Selbst	84
4	Bewusstmachen von Emotionen – Praktische Anregungen	89
4.1	Grundannahmen	89
4.2	Praxismodell der Emotions- und Selbst-Bewusstseins-Förderung	92

4.2.1	Ebene 1: Basale Stimulation und taktil-kinästhetische Wahrnehmungsübungen	95
4.2.2	Ebene 1: Das Affolter-Modell®	99
4.2.3	Ebene 2: Übungen zu angenehmen und unangenehmen Reizen	101
4.2.4	Ebene 3: Übungen mit bedeutungsvollen Objekten	103
4.2.5	Ebene 4: Differenzierung verschiedener Emotionen und intermodale Zuordnung	105
4.2.6	Ebene 4: Imitationsübungen	115
4.2.7	Ebene 4: Differenzierte Beschreibung der Emotionsausdrücke	121
4.2.8	Ebene 5: Szenische Darstellung von Emotionen in einem spezifischen Kontext	124
4.2.9	Ebene 5: Betrachtung der dargestellten Szenen und Interpretation	127
4.2.10	Ebene 6: Zuordnung von Ursache und Emotion	129
4.3	Erfolgsgeschichten aus der praktischen Umsetzung	133
4.4	Möglichkeiten für Eltern zur Umsetzung des Praxismodells	134
4.5	Sozialtraining	139
4.5.1	Was ist ein Sozialtraining?	139
4.5.2	Ausgangslage und Fokus des Sozialtrainings	140
4.5.3	Förderansätze	142
4.5.4	Inhalte	143
4.5.5	Erfolge des Sozialtrainings	155
5	Schlusswort	157
6	Danksagung	159
7	Literaturverzeichnis	161

Einleitung

Anica¹ ist ein dreizehnjähriges Mädchen mit frühkindlichem Autismus. Anica kann zwar nicht sprechen, hat aber gelernt ihrer Umwelt mittels «Unterstützter Kommunikation»² ihre Bedürfnisse mitzuteilen; sie kann also durch den Austausch von Piktogrammen oder durch Gebärden ihrer Umgebung kommunizieren, dass sie zum Beispiel etwas essen oder auf die Schaukel im Garten gehen will. Anica kann auch selbstständig während der Nacht aufstehen, um die Toilette aufzusuchen. Umso erstaunlicher war es deshalb, als sie eines Tages plötzlich anfing, ins Bett zu urinieren. Weder ihre Mutter noch das pädagogische Team in ihrer Schule konnten sich dieses Verhalten erklären. Auch Maßnahmen wie das Nächtliche-Wecken und Auf-die-Toilette-Schicken halfen nicht.

Zur gleichen Zeit stand das Winterlager bevor, in welchem Anica auf Wunsch ihrer Eltern Skifahren lernen sollte. Sowohl die Eltern als auch das pädagogische Team wussten allerdings, dass Anica nicht gerne auf «wackeligen Beinen» steht: Bereits beim Rollerblade-Fahren hatte sie stets große Angst bekundet. Anicas Mutter holte die Skier schon sehr früh vom Dachboden herunter und stellte sie im Eingangsbereich des Hauses bereit, um sie bei Lagerbeginn nicht zu Hause zu vergessen. Nun überlegte sie sich, ob denn zwischen dem Einnässen des Bettes und den Skiern in der Wohnung womöglich ein Zusammenhang bestehen könnte. Sie stellte Letztere deshalb wieder auf den Dachboden zurück. Am nächsten Tag erwachte Anica wieder in trockenen Bettlaken. Sowohl die Eltern als auch die Pädagoginnen waren erleichtert.

* * *

- 1 Alle in den Beispielen verwendeten Namen sind Pseudonyme.
- 2 Mit «Unterstützter Kommunikation» sind Zeichen, Hilfsmittel, Strategien und Techniken gemeint, die Menschen mit schweren Kommunikationsbeeinträchtigungen in der Kommunikation unterstützen. Ausführliche Informationen hierzu sind zu finden unter: www.buk.ch.

Klemens ist ein stark übergewichtiger, vierzehnjähriger Junge mit früh-kindlichem Autismus. Er kann sich verbal nicht ausdrücken. Klemens besitzt jedoch einen Kommunikationscomputer,³ da er enorm viele Piktogramme sofort mit den bezeichneten Gegenständen in Verbindung bringen kann. Klemens ernährt sich sehr ungesund, und die Versuche des pädagogischen Teams, bei ihm eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung anzuregen, blieben stets wenig erfolgreich.

Bei einer steilen Wanderung fiel Klemens' ständiges Schreien und Jammern auf. Das pädagogische Team vermutete dahinter Klemens' Abneigung gegen körperliche Bewegung: Er hatte zu jener Zeit – auch wegen seines Übergewichts – nur wenig Ausdauer. Für diese Vermutung sprach des Weiteren, dass er zu jammern aufhörte, sobald er sich setzen durfte. Die Pädagoginnen dachten folglich, dass er einfach träge sei und dass seiner Gesundheit zuliebe darauf bestanden werden müsse, dass er sich bewege und teilweise auch an seine körperlichen Grenzen komme. Als das Team von der lautesten Wanderung aller Zeiten ins Lagerhaus zurückkehrte, sahen sie, dass Klemens' Socken blutig waren: Er hatte einige böse aufgeplatzte Blasen; seine Füße sahen schrecklich aus. Klemens musste während der ganzen Wanderung unter wahnsinnigen Schmerzen gelitten haben.

* * *

Als sich Helena an der Herdplatte die Hand verbrannte, zog sie diese schnell zurück. Ihre Gesichtszüge ließen deutlich erkennen, dass sie erschrak und Schmerzen litt. Hätte ich sie aber nicht zufälligerweise im entscheidenden Moment angeschaut, so wäre mir nicht aufgefallen, dass sie sich verbrannte, da sie keinen Ton von sich gab.

* * *

Emotionen gehören zu unserem Alltag. Trotzdem kann sich wahrscheinlich niemand daran erinnern, wie sie oder er sich das Wissen um diese angeeignet hat. Wir gehen meistens einfach davon aus, dass jede und jeder weiß, was Emotionen sind; was Trauer, Wut, Freude, Angst

3 Informationen hierzu sind zu finden unter: www.activecommunication.ch

und Schmerz bedeuten. Es gibt jedoch Menschen, denen dieses Wissen verborgen geblieben ist: Die oben ausgeführten Beispiele zeigen, dass Kinder und Jugendliche mit frühkindlichem Autismus offenbar nicht in der Lage sind, ihre eigenen Emotionen adäquat auszudrücken. Wie sonst ließe sich erklären, dass jemand drei Stunden lang in schmerzenden Schuhen wandert, ohne dies einer anderen Person mittels Gestik oder Gebärden mitzuteilen? Oder dass jemand Nacht für Nacht in sein Bett uriniert, anstatt seine Angst vor dem Skifahren der Umgebung irgendwie zu kommunizieren? Wie ist es möglich, dass ein Mädchen lediglich das Gesicht vor Schmerz verzieht, wenn es sich an der Herdplatte verbrennt, ohne jemanden darauf aufmerksam zu machen?

Kinder und Jugendliche mit frühkindlichem Autismus zeigen jedoch nicht nur in Bezug auf ihre eigenen, sondern auch im Umgang mit den Emotionen anderer Menschen ein auffälliges Verhalten. So können sie sich beispielsweise kaum in eine andere Person hineinversetzen: Soziale Regeln und erwünschte Verhaltensweisen zu erlernen, ist ihnen deshalb nur unter größten Schwierigkeiten möglich; auch kennen sie mehrheitlich weder Scham, noch zeigen sie Mitgefühl für andere Personen.

Gerade für Pädagogen⁴ und Eltern betroffener Kinder ist dieser Sachverhalt außerordentlich belastend: Was tun, wenn ein Kind sich nicht auszudrücken vermag und stattdessen beispielsweise aggressives Verhalten gegen sich und seine Umgebung an den Tag legt? Die Autorin erinnert sich in diesem Zusammenhang z. B. an einen Jugendlichen, bei dem aggressive Ausbrüche beinahe täglich vorkamen. Es dauerte einige Zeit, bis die Pädagoginnen herausfanden, dass ihm in jenen Situationen lediglich heiß war und er folglich sein körperliches Unbehagen mit seinem aggressiven Verhalten auszudrücken versuchte: Von jenem Moment an, als er täglich mehrmals duschen durfte, nahmen seine Ausbrüche markant ab.

Oft scheitert eine angemessene pädagogische Förderung aber an den typischerweise eingeschränkten kommunikativen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen mit frühkindlichem Autismus: Wie soll man ihnen unter solchen Umständen erklären, was Emotionen sind und wie

4 Weibliche und männliche Formen werden in diesem Buch abwechslungsweise verwendet. Es sind dabei immer beide Geschlechter gemeint.

sie ausgedrückt werden können? Natürlich gibt es die Mittel der «Unterstützten Kommunikation». Aber oftmals sind die zu erklärenden Sachverhalte zu komplex, als dass sie mit Piktogrammen zu bewältigen wären: Wenn ein Kind beispielsweise das «Wasser»-Piktogramm einer anderen Person gibt, so wird ihm diese Wasser geben. Was aber bekommt das Kind, wenn es das «traurig»-Piktogramm zeigt? Zwar kann man auch in solchen Fällen versuchen, sich nach den Gründen für die Traurigkeit des Kindes zu erkundigen. Da es aber viele verschiedene Gründe gibt, weshalb man traurig sein kann, und es unmöglich ist, immer alle relevanten Piktogramme griffbereit zu haben, ist seitens der Pädagoginnen das Eruiere der Emotionen stets ein großes Ratespiel. Nicht selten löst dies Hilf- und Ratlosigkeit aus.

Die Ratlosigkeit der Pädagogen wird von der Ratlosigkeit der Eltern noch übertroffen. Klemens' Mutter beispielsweise weiß nicht, was sie machen soll, wenn er minutenlang den Kopf gegen die Wand schlägt und schreit. Sie steht dann meist neben ihm und fragt ihn, was mit ihm los sei, worauf ihr Klemens aber keine Antwort gibt. Klemens' Mutter ist nicht die Einzige, die mit dieser (und ähnlichen) Situation überfordert ist: Viele Eltern – und ebenso viele Pädagoginnen – haben bei aggressiven Ausbrüchen keine andere Wahl, als abzuwarten, bis sich die Kinder ausgetobt, ausgeschrien oder ausgeschlagen haben. Dass dies zu größerer Hilflosigkeit – und vielleicht sogar zu Verzweiflung – führt, ist leicht nachzuvollziehen. Es erstaunt deshalb nicht, dass sich betroffene Eltern oft sehnlich wünschen, dass ihre Kinder ihnen mitteilen können, was sie schmerzt, was sie traurig macht, weshalb sie fröhlich sind etc. Bei diesem Wunsch können Pädagogen jedoch in der Regel nicht weiterhelfen: Es bestehen große Zweifel, ob Kinder und Jugendliche mit frühkindlichem Autismus dem adäquaten Ausdruck und dem Verständnis von Emotionen überhaupt irgendeine Bedeutung beimessen.

Dieses Buch will mögliche Lösungen für die eben angesprochene Problematik skizzieren. Im Zentrum steht dabei der Versuch aufzuzeigen, wie Personen mit frühkindlichem Autismus das adäquate Ausdrücken ihrer Emotionen beigebracht werden kann. Zu diesem Zweck führt die Autorin die bisher bekannten Erkenntnisse aus der Emotionsforschung und der spezifischen Forschung über Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen in einer Art und Weise zusammen, dass eine Basis

für die pädagogische Förderung des Emotionsverständnisses und des Emotionsausdrucks bei Personen mit frühkindlichem Autismus gebildet werden kann.

Im ersten Kapitel dieses Buches wird dem Leser und der Leserin zunächst ein Überblick über die charakteristischen Merkmale des Autismus im Allgemeinen und des frühkindlichen Autismus im Speziellen gegeben. Das zweite Kapitel erläutert anschließend die neurologische Entstehung von Emotionen sowie deren Bedeutung für unser alltägliches Leben. Im Zentrum stehen dabei insbesondere die Erkenntnisse des portugiesisch-amerikanischen Neurowissenschaftlers Antonio A. Damasio. Im dritten Kapitel werden dann die bisher bekannten Erklärungsansätze zum Thema «Autismus und Emotionen» vorgestellt. Anschließend stellt die Autorin ihren eigenen Ansatz vor, der sich stark auf die Erkenntnisse von Damasio sowie auf Einsichten aus ihrer eigenen sozialpädagogischen Arbeit stützt. Im Zentrum ihres Ansatzes steht die Frage, weshalb es gerade Menschen mit frühkindlichem Autismus so schwer fällt, ihre eigenen Emotionen wahrzunehmen, zu interpretieren und auszudrücken. Die aus der Beantwortung dieser Frage entstehenden hypothetischen Annahmen spielen im vierten Kapitel eine wichtige Rolle, in dem schließlich ein Praxismodell vorgestellt wird, welches sowohl im pädagogischen als auch im familiären Alltag für die Förderung der Wahrnehmung und der Verarbeitung von Emotionen bei Menschen mit frühkindlichem Autismus nützlich ist. Die Autorin stellt hierzu zahlreiche Übungen, Spiele, Aufgaben etc. auf den unterschiedlichen Stufen des Praxismodells vor, welche sie selber in ihrer beruflichen Praxis zur Bewusstmachung und zum adäquaten Ausdruck von Emotionen bei Personen mit frühkindlichem Autismus erfolgreich angewandt hat. Das hier vorgestellte Praxismodell soll somit dazu dienen, den Gefühlen von Menschen mit frühkindlichem Autismus Worte zu verleihen.