

Tony Attwood · Michelle Garnett

Ich mag dich!

Das Gefühle-Lern-Programm für Asperger-Kids von 8–13

Aus dem Englischen übersetzt von Jeanette Stark-Städele

Tony Attwood ist eine international anerkannte und gefragte Koryphäe in Sachen Asperger-Syndrom. Als klinischer Psychologe hat er in über 30 Berufsjahren eine Unmenge an praktischen Erfahrungen auf diesem Gebiet gesammelt. Darüber hinaus veranstaltet er sehr erfolgreiche Workshops zum Asperger-Thema und leitet Kurse für Kinder bzw. Jugendliche und deren Eltern sowie für Erwachsene. In zahlreichen Artikeln und Büchern hat er sich kompetent und leicht verständlich geäußert. Seine beiden Bestseller »Asperger-Syndrom. Das erfolgreiche Praxis-Handbuch für Eltern und Therapeuten« sowie »Ein Leben mit dem Asperger-Syndrom. Von Kindheit bis Erwachsensein – alles, was weiterhilft« sind in deutscher Übersetzung im TRIAS-Verlag erschienen.

Michelle Garnett arbeitet seit 20 Jahren als klinische Psychologin. Sie ist Mitgründerin sowie Direktorin der Klinik »Minds & Hearts« in Brisbane, Australien. Ihr ist es ein persönliches wie wissenschaftliches Anliegen, Menschen mit ASS besser zu verstehen und ihnen zu helfen. Zu diesem Zweck hat sie im Jahr 1993 zusammen mit Tony Attwood ein Screening-Instrument für das Asperger-Syndrom entwickelt. Die Autorin ist in Australien für ihre Arbeit bereits sehr bekannt und auf nationalen wie internationalen Kongressen und Workshops in ihrer Heimat, in Neuseeland und in Europa eine gefragte Rednerin.



7 Teil 1 – Einführung

8 Warum ein Gefühle-Lern-Programm?

21 Teil 2 – Wie das Training funktioniert

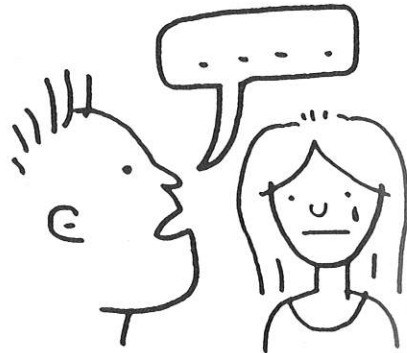
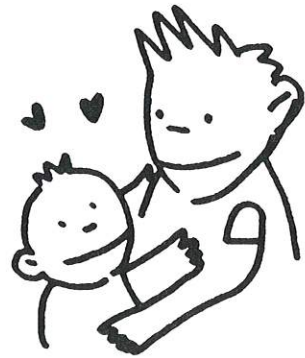
22 Die Mittel, um empathisch zu kommunizieren

32 Die Sitzungen im Einzelnen

45 Teil 3 – Sitzungen

46 Sitzung 1
Einführung ins Training

66 Sitzung 2
Beginne, Zuneigung zu erkennen und zu zeigen



75 Sitzung 3
Komplimente machen und bekommen

96 Sitzung 4
Die Gründe für liebevolle Gesten

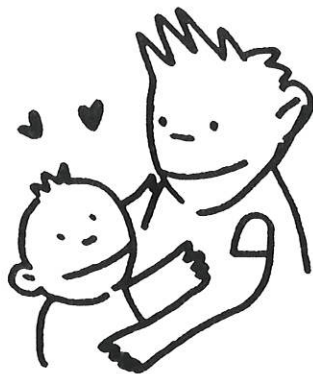
114 Sitzung 5
Die Fähigkeit, Zuneigung auszudrücken, vertiefen

139 Anhang

139 Literaturverzeichnis

139 Empfohlene Arbeitsmittel

140 Fragebögen zur Zuneigung



Teil 1 – Einführung

Asperger-Kids sind sozial nicht länger ausgegrenzt. In diesem Buch lernen sie, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken.

Warum ein Gefühle-Lern-Programm?

Warum Kinder und junge Erwachsene mit Asperger-Syndrom ein Training benötigen, um Zuneigung zu verstehen und zeigen zu können.

Zuneigung in der Kindheit

Der regelmäßige Austausch von Worten und Gesten, mit denen wir einander unsere Zuneigung ausdrücken, gehört normalerweise ganz selbstverständlich zum Umgang in der Familie. Er ist für alle Familienmitglieder wohlthuend und angenehm. Vom Säuglingsalter an suchen und brauchen Kinder unsere Zuwendung; als Kleinkinder lernen sie zu erkennen, wann wir selbst Zuwendung erwarten. Und so lernen sie, wann man Zuwendung schenkt.

Ein frühes Anzeichen dafür, dass bei einem Säugling oder Kind möglicherweise eine Störung des autistischen Formenkreises bzw. eine Autismus-Spektrum-Störung (ASS) vorliegt, ist der Eindruck, dass das Kind bei Kummer durch Zuwendung keinen Trost erfährt.

Mit zunehmender Reife erwerben Kinder ein intuitives Verständnis für die Art, die Dauer und die Intensität der Zuwendung, die in der jeweiligen Situation der jeweiligen Person gegenüber angemessen ist. Kinder unter zwei Jahren wissen, dass man einen traurigen Menschen am wirksamsten durch Worte und Gesten der Zuneigung wieder glücklich machen kann.

Einem Kind mit Autismus-Spektrum-Störung Zuneigung zeigen Manche Kinder mit ASS erleben Gesten der Zuneigung – wie eine Umarmung – als unangenehme und beklemmende körperliche Empfindung. In der Folge hat Ihr Kind vielleicht gelernt, nicht zu weinen, um dieses Gedrückt- oder In-den-Arm-genommen-werden vonseiten der Eltern zu unterbinden. Vielleicht

versteht Ihr Kind auch nicht, warum Sie auf seinen Kummer mit einer Umarmung reagieren. Ein Erwachsener mit Asperger-Syndrom formulierte es so: »Wie soll eine Umarmung das Problem lösen?« Manchmal mögen Kinder mit ASS aber auch eine Umarmung, weil der Druck auf sie entspannend wirkt; sie empfinden diesen Kontakt als körperlich wohlthuend und weniger als aufmunternde Geste.

Kleine Kinder mit ASS spielen oft lieber mit »harten« Spielsachen wie Plastik-Dinosauriern oder Metallautos als mit Kuschtieren oder Stoffpuppen. Diese besitzen menschliche Merkmale und rufen sowohl bei neurotypischen Kindern wie auch bei Erwachsenen intensive Gefühle des Liebhabens und der Zuneigung hervor. Im Spiel mit Altersgenossen wollen Kinder mit ASS oft nicht teilen. Bei neurotypischen Kindern deutet das

Einbeziehen ins Spiel oder das Überlassen eines Spielzeugs im Allgemeinen darauf hin, dass sie jemanden mögen. Ein Kind, das nicht teilen mag, wird schnell als unfreundlich wahrgenommen, oder es entsteht der Eindruck, es würde das andere Kind nicht mögen.

Kindern mit ASS sind die sozialen Gepflogenheiten im Ausdruck von Zuneigung oft nicht bewusst. So zeigt Ihr Kind einem Lehrer gegenüber vielleicht dieselbe Zuneigung wie Ihnen und erwartet von ihm eine ebenso große Zuwendung. Unter Freunden gibt es auch geschlechtsspezifische Unterschiede, um Zuneigung auszudrücken; für neurotypische Mädchen ist der Ausdruck von Zuneigung meist Teil ihres Spiels. Kommt ein Mädchen mit ASS im gemeinsamen Spiel dieser Erwartung nicht nach, behindert das oft die Entstehung von Freundschaften. Bei den anderen Kindern entsteht der Eindruck, das Kind mit ASS sei unnahbar oder es sei ihm gleichgültig, ob die anderen es mögen. Das erschwert es Jungen und Mädchen mit ASS, in soziale Gruppen integriert zu werden und Freundschaften zu schließen.

Der Grad bzw. die Intensität der Zuneigung Zumeist mögen Kinder mit ASS sehr kurze und knappe Bekundungen der Zuneigung. Sollen diese Gefühle stärker von ihnen ausgedrückt oder deutlicher gezeigt werden, sind sie verwirrt oder

überfordert. Das Gegenteil ist aber auch möglich. Manche Kinder mit ASS benötigen beinahe ein Übermaß an Zuneigung, um sich sicher zu fühlen, oder als sensorische Erfahrung. Sie selbst drücken ihre Zuneigung häufig zu intensiv oder auf unreife Art aus. Ein Kind oder Jugendlicher mit ASS nimmt die nonverbalen Signale und kontextuellen Hinweise nicht wahr, die zeigen, wann genug Zuwendung erfolgt ist. Das kann bei der betroffenen Person zu Unbehagen führen oder auch peinliche Situationen verursachen.

Zuwendung als emotionaler Rückhalt

Es kann sein, dass sich der Körper Ihres ASS-Kindes versteift, wenn Sie ihm Ihre Liebe beispielsweise durch eine zärtliche Umarmung zeigen, und es sich keinesfalls, wie erwartet, entspannt und an Sie schmiegt. Es kann auch sein, dass liebevolle Worte und Gesten Ihr Kind nicht trösten, wenn es Kummer hat. Werden solche Ausdrucksformen der Liebe und Zuneigung zurückgewiesen oder zeigen keine Wirkung, fragen Sie sich sicher, wie Sie sonst den Kummer lindern können. Und es taucht die Frage auf, ob Ihr Sohn oder Ihre Tochter Sie überhaupt liebt oder wenigstens gern hat. Da Ihr ASS-Kind sich selten durch liebevolle Gesten oder Worte ausdrückt, fehlen Ihnen diese Bekundungen der Zuneigung bestimmt auch. Die Mutter eines Mädchens mit Asperger-Syndrom sagte, dass deren fehlende Zuneigung gegenüber den Fa-

milienmitgliedern ihrem Vater »das Herz gebrochen« habe und er »am Boden zerstört« sei. Eine andere Mutter bekannte: »Es verletzt einen wirklich, nicht die Art der Beziehung zu haben, die man sich im Grunde wünscht.« Bleibt Ihre Zuneigung unerwidert, erhöhen Sie möglicherweise Ihre eigenen Liebesbezeugungen. Das kann zu einem noch stärkeren Rückzug und beiderseitiger Verzweiflung führen. Ein weiteres, bei ASS-Kindern häufig anzutreffendes Merkmal ist die starke Bindung an ein Elternteil. Dabei wird Zuwendung ausschließlich von diesem toleriert – und nur dieser erhält kindliche Zuwendung. In einer solchen Situation fühlt sich der andere Elternteil schnell abgelehnt und wird eifersüchtig.

Die Fähigkeit, Zuneigung zu zeigen
Kinder mit ASS verfügen nur über ein beschränktes Repertoire an Verhaltensweisen und Gesten, um Zuneigung auszudrücken. Den vorhandenen Ausdrucksformen mangelt es darüber hinaus oft an Vielfalt, und sie können bei Jugendlichen trotz ihres Alters unangemessen oder unreif sein. Familienmitglieder oder Freunde nehmen Gefühlsäußerungen als zu schwach bzw. als zu überschwänglich wahr; es besteht ein Mangel bzw. ein Übermaß an Gefühlsäußerungen. Ein Jugendlicher mit Asperger-Syndrom sagte einmal: »Wir fühlen und zeigen Gefühle, aber nicht häufig genug und in der falschen Intensität.« Jeder Mensch hat die Fähigkeit, Zuneigung auszudrücken und

sich selbst über Zuneigung zu freuen. Bei einem neurotypischen Menschen kann man sich diese Fähigkeit als einen Eimer vorstellen. Bei Menschen mit ASS hingegen ist es eher eine Tasse, die schnell voll ist und sich nur langsam leert. Wenn Sie diese Tasse ganz füllen, fühlt Ihr Kind sich mit Zuneigung übersättigt, und es ist nicht in der Lage, die gleiche Menge an Zuneigung (wenn überhaupt) zurückzugeben.

Zuneigung bei Jugendlichen

Teenager mit ASS verstehen oft nicht die Bedeutung, die die gegenseitige Beteuerung der Wertschätzung und Zuneigung in einer Freundschaft unter Jugendlichen hat. Die Bandbreite reicht dabei von Mögen bis Lieben. Diese Teenager haben vielleicht im Kindesalter ein Repertoire an Worten und Gesten erlernt, um Zuneigung auszudrücken. Mit zunehmender Reife und der Veränderung der sozialen Situationen wurde es jedoch nicht weiterentwickelt. So überschreiten sie persönliche Grenzen, weil sie nicht wissen, welche Körperteile eines Menschen nicht berührt werden sollten. Auch der Übergang von einer platonischen Freundschaft hin zum Ausdruck tieferer Gefühle der Zuneigung ist für Teenager mit ASS ein meist unbekanntes Gebiet. Schwierig wird es auch, wenn ein Jugendlicher mit ASS sich verliebt. Es kann sein, dass er sein Interesse bzw. seine Zuneigung zu stark äußert und die Notwendigkeit

gegenseitigen Einverständnisses oder der Einhaltung altersgemäßer sozialer Normen und Grenzen nicht erkennt.

Gedanken und Gefühle

Kinder und Teenager mit ASS haben oft Schwierigkeiten, ihre eigenen Gedanken und Gefühle und die anderer Menschen zu reflektieren. (Psychologen beschreiben diesen Umstand mit dem Begriff »beeinträchtigte Theory of Mind«.) So wird der lebenswürdigen Geste eines Freundes oder eines Bekannten mehr Bedeutung zugemessen, als beabsichtigt war. Die Person mit ASS nimmt in einem solchen Fall an, der/die andere empfinde Gefühle der Zuneigung, und versucht deshalb beharrlich, weitere Bekundungen solcher Lebenswürdigkeit von der anderen Person zu erhalten. Das führt mitunter so weit, dass der Jugendliche mit ASS des Stalkings beschuldigt wird und die Freundschaft zerbricht.

Neurotypische Jugendliche haben viele Freunde, bei denen sie erleben, wie intensiv der Ausdruck der Gefühle in einer Freundschaft oder einer Liebesbeziehung sein darf. Jugendliche mit ASS nehmen diese Bekundungen der Zuneigung, die zwischen ihren Altersgenossen ausgetauscht werden, zunehmend wahr; ebenso das offensichtliche Vergnügen an den sinnlichen Erfahrungen in Beziehungen zwischen Jungen und Mädchen. Solche Beziehungen sind für Teenager mit ASS oft schwer nachvollziehbar, können aber

ihre intellektuelle und emotionale Neugier und ein Verlangen nach ähnlichen Erfahrungen wecken. Der Jugendliche sucht dann an anderer Stelle nach Informationen und Hinweisen, wie Gefühle ausgedrückt werden – z. B. in Fernsehserien, in denen Liebesbezeugungen oft sehr drastisch dargestellt werden, oder im Internet auf pornografischen Seiten mit nicht altersgemäßen oder illegalen Darstellungen von Sexualität. Ernsthaftige Probleme können entstehen, wenn solches Verhalten gegenüber Gleichaltrigen ins Gespräch gebracht oder imitiert wird. Unreife und naive Bekundungen der Zuneigung können als Wunsch nach größerer Intimität missverstanden werden, was der Jugendliche mit ASS aber gar nicht beabsichtigt hatte. Besonders Mädchen geraten dann leicht in den Verdacht, »Jungen verführen zu wollen«, und es kann zu schwerwiegenden und traumatischen Erfahrungen kommen.

Signale erkennen

Ein weiteres Problem für manche männlichen Jugendlichen mit ASS besteht darin, die Grenzen zu erkennen, die in einer Liebesbeziehung nicht überschritten werden sollten, und zu wissen, wann genug Liebe gezeigt worden ist. Neurotypischen Teenagern sind die verbalen und nonverbalen Signale geläufig, die ein Genug andeuten. Beim Ignorieren dieser Signale kann es zum Vorwurf des sexuellen Übergriffs oder der Nötigung kommen – mit entsprechenden rechtlichen Folgen.

In ihrem Wunsch nach Beliebtheit können Jugendliche mit ASS leicht zum Spielball böswilliger Altersgenossen werden. Es hat Situationen gegeben, in denen einem jungen Menschen mit ASS gesagt wurde, jemand habe sich in ihn oder sie verliebt, was jedoch nicht stimmte. Veranlasst diese Falschaussage den Jugendlichen zu Avancen, gerät er in eine für ihn verwirrende und peinliche Situation, und er wird der Aufdringlichkeit bezichtigt. Im Gegensatz dazu machen Bekundungen der Zuneigung manche Jugendliche mit ASS völlig verlegen. Sie entwickeln so etwas wie eine Phobie hinsichtlich der Erfahrung oder des Anblicks solcher »Liebesbekundungen« – und gelten damit als prüde oder verklemmt.

Unser Training wurde in erster Linie für Kinder zwischen acht und 13 Jahren mit ASS und normalen intellektuellen Fähigkeiten entwickelt. Allerdings können auch jüngere Kinder oder ältere Jugendliche mit ASS, die besonders unreif sind, von den im Training vorgestellten Übungen und Strategien profitieren.

Empathie

Zeigt Ihr Kind mit ASS nur selten Zuneigung, und vor allem nicht in Situationen, in denen diese erwartet wird, entsteht bei Außenstehenden leicht der Eindruck, es mangle ihm an Empathie. Sie werden sich nach dem Grund für diesen Vorwurf fragen, da Ihr Kind zu vielfältigen

Formen der Zuwendung durchaus in der Lage ist.

Zwei Probleme können zu diesem Eindruck bei Mitmenschen führen. Zum einen ist es die gering entwickelte Fähigkeit Ihres Kindes, subtile Formen der Körpersprache zu erkennen und zu deuten. Hinzu kommt, dass kontextuelle Signale übersehen werden, die anzeigen, dass es einem Menschen nicht gut geht. Werden diese Hinweise nicht wahrgenommen, bleibt die erwartete Reaktion – Sorge, Mitleid, Zuwendung – aus. Vielleicht weiß Ihr Kind aber auch nicht, wie man angemessen reagiert. Dann hat es Angst, etwas falsch zu machen – und fühlt sich sicherer, wenn es nichts tut.

Zum anderen können junge Menschen mit ASS Gefühle echter und tiefer Liebe sowie Mitleid zwar durchaus zeigen oder auch annehmen, allerdings eher durch eine praktische Hilfestellung statt durch Worte oder Gesten, wie Umarmungen oder Küsse. Ist z. B. jemand traurig darüber, dass ein Gegenstand beschädigt oder kaputt ist, wird das Kind diesen Gegenstand spontan reparieren oder ersetzen wollen. Leidet aber jemand an tiefem Kummer, z. B. wegen eines Todesfalls, weiß Ihr Kind nicht, was es tun soll. In seiner Unsicherheit ist es wie erstarrt und erkennt nicht, dass eine Geste oder Worte der Anteilnahme dem Freund oder Angehörigen schnell, wirksam und ohne Aufwand emotionalen Rückhalt bieten würden.

Zuwendung, damit man sich besser fühlt

Drei emotionale »Reparaturstrategien« sind bei Menschen mit ASS folglich am wirksamsten: allein sein, sich in Gesellschaft von Tieren aufhalten, sich einer besonderen Aufgabe widmen. Das erklärt, warum ein junger Mensch mit ASS lieber allein ist bzw. einen traurigen Menschen meidet. Eine andere Reaktion, die als rücksichtslos oder sogar als ärgerlich aufgefasst werden kann und auf einen Mangel an Empathie schließen lässt, ist der Versuch, jemandem ein Gespräch über ein bestimmtes Thema aufzuzwingen. Darin drückt sich keineswegs Gefühllosigkeit des Menschen mit ASS aus, sondern es ist vielmehr der Weg, Mitgefühl zu zeigen. Dahinter steht mit anderen Worten die Haltung: Wenn es mir durch ein solches Gespräch besser geht, muss das auch beim anderen so sein.

Offenbar können Menschen mit ASS leichter Beziehungen zu Tieren eingehen als zu Menschen und ihnen ihre Zuneigung und Liebe besser zeigen. Vielleicht haben Sie schon erlebt, dass Ihr Kind einem Tier häufig mehr Zuneigung schenkt als Ihnen. Das kann bei Ihnen zu Gefühlen der Eifersucht auf das Haustier und zu Verbitterung darüber führen, dass Ihr Kind seine Liebe sehr wohl zeigen kann – nur nicht Ihnen gegenüber. Aus der Sicht des Kindes haben menschliche Wesen sehr komplexe Bedürfnisse. Sie können

Kinder enttäuschen oder hänseln, es bei seiner Lieblingsbeschäftigung stören oder gar daran hindern. Tiere hingegen sind ohne Wenn und Aber loyal, respektvoll, berechenbar. Sie freuen sich über die Maßen, das Kind zu sehen, und es ist einfach, sie glücklich zu machen. Katzen sind besonders beliebt. Tony hat Katzen immer wieder mal als autistische Hunde bezeichnet! Vielleicht haben Sie das Gefühl, Ihr Sohn oder Ihre Tochter reagiert ähnlich wie eine Katze auf Zuwendung: Sie ist willkommen, wenn Ihr Kind dafür gerade offen ist; in anderen Situationen aber zeigt es eindeutige und manchmal beinahe schmerzhaft Anzeichen des Unbehagens, und das führt dazu, dass Sie sich abgelehnt fühlen.

Häufigkeit der Zuwendung

Komplimente sowie Worte und Gesten der Zuneigung gehören für uns ganz selbstverständlich zu einer Beziehung oder Freundschaft. Für ein Kind mit ASS sind diese möglicherweise jedoch sinnlose Wiederholungen, unverständlich und eine Zeitverschwendung. Hat man etwas einmal festgestellt, braucht man es nicht zu wiederholen. Eine Mutter beklagte sich gegenüber ihrem pubertierenden Sohn, dass er ihr nie sage, dass er sie lieb habe. Daraufhin wurde er sehr ärgerlich und meinte, er habe ihr das bereits mit sechs Jahren gesagt. Warum sollte er es ihr noch einmal sagen? Litt sie etwa schon an Alzheimer?

Sensorische Empfindlichkeit und Zuwendung

Bitte machen Sie sich und anderen Familienmitgliedern einen speziellen Aspekt von ASS, der sich auf die Fähigkeit auswirkt, Zuwendung anzunehmen und Zuneigung zu zeigen, unbedingt bewusst: Das ist die Hyper- oder Hyporeagibilität auf Sinneserfahrungen. Wenn Ihr Kind z. B. hypersensibel auf Berührung reagiert, bedeutet bereits eine leichte Berührung seiner Haut eine extrem unangenehme sinnliche Erfahrung. Diese Tatsache beeinflusst natürlich seine Freude an Gesten der Zuneigung und damit auch seine Reaktion darauf – so, wenn Sie bei einer Unterhaltung seine Hand halten oder es am Arm berühren, um Mitgefühl zu zeigen oder eine Aussage besonders zu unterstreichen.

Unerwartete Berührungen (wie ein Tuscheln des Rückens, ein sanftes Streicheln über den Arm oder eine Umarmung von hinten) können den Schreckreflex auslösen. Auch ein Kuss kann als unangenehmer körperlicher Reiz empfunden werden. Ein Mensch mit ASS reagiert bei einer Umarmung eventuell übermäßig auf das Parfum oder den Körpergeruch des anderen und nimmt beides als höchst unangenehme Empfindung wahr, die nach Möglichkeit zu vermeiden ist. Solche Faktoren wie die beschriebenen helfen zu verstehen, warum Ihr Kind vielleicht jene Familienmitglieder meidet, die eine besonders starke Außenwirkung haben.

Ziele des Trainingsprogramms

Auf der Basis von solidem Expertenwissen, reicher Erfahrung und mitfühlendem Verständnis lernen junge Menschen mit Asperger-Syndrom (Autismus-Spektrum-Störung), wie sie ihre Emotionen und Zuneigungen erkennen und auf positiv-konstruktive Weise äußern können.

Zuneigung ist unverzichtbar für die körperliche und mentale Gesundheit eines Menschen. Sie ist außerdem wichtig, um Freundschaften und Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. Eltern und Experten der Autismus-Spektrum-Störung erkennen immer klarer, dass Kinder und Erwachsene mit ASS Informationen und Anleitungen benötigen, um Zuneigung und deren Ausdrucksformen zu verstehen.

Das Trainingsprogramm hat folgende Ziele:

- Ihrem Kind entdecken helfen, wie das Zeigen und das Erleben von Zuneigung Freundschaften und Beziehungen verbessern können.
- Ihrem Kind dabei helfen, nicht nur die eigene Bandbreite der Gesten, Handlungen und Worte der Zuwendung zu bestimmen, die es selbst als angenehm empfindet, sondern auch die der Freunde und Angehörigen wahrzunehmen.
- Das Spektrum der Ausdrucksformen verbessern, mit denen Zuneigung und

- Liebe gezeigt werden – passend für jede Beziehung und Situation.
- Die Herausforderungen erklären, denen sich Ihr Kind gegenüber sieht, um Signale zu erkennen, die das Bedürfnis nach und die Erwartung von Zuwendung ausdrücken.

Dieses Trainingsprogramm wurde ursprünglich von Professor Tony Attwood und Dr. Michelle Garnett entwickelt, zwei erfahrenen Psychologen aus Brisbane, Australien, die sich seit mehreren Jahrzehnten mit Autismus-Spektrum-Störungen beschäftigen.

Wer kann dieses Trainingsprogramm einsetzen?

Sie können dieses Trainingsprogramm zu Hause mit Ihrem Kind durchführen. Die Übungen sind recht einfach, sodass vorab keine besondere Schulung erforderlich ist.

Sie können dieses Training auch mit einer kleinen Gruppe von Kindern mit ASS und deren Eltern machen; aus diesem Grund finden Sie immer wieder einen Impuls für Gruppenaktivitäten.

Kognitive Verhaltenstherapie

Wie gehe ich mit Gefühlen von Zuneigung und Liebe um, wenn ich diese selbst nicht spüre oder auszudrücken weiß?

Diese Form der persönlichen und sozialen Isolation wird mit dem auf der Kognitiven Verhaltenstherapie basierenden Training von Tony Attwood und Michelle Garnett erfolgreich überwunden.

Kinder und Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störung, insbesondere dem Asperger-Syndrom, werden in der Regel zur psychologischen Behandlung wegen einer affektiven Störung überwiesen, die infolge von Problemen aufgrund intensiver Ängste, von Traurigkeit bzw. depressiver Verstimmung und Wut aufgetreten sind. Nach unserer breiten klinischen Erfahrung gibt es aber noch eine vierte Emotion, die Eltern besondere Sorge bereitet: nämlich die Fähigkeit, Gefühle der Zuneigung zu verstehen und zu zeigen. Kinder und Jugendliche mit ASS können es instinktiv und intuitiv oft nicht ausdrücken, wenn sie jemanden mögen oder lieben. Es ist für sie außerdem nicht selbstverständlich, dass regelmäßige Bekundungen der Zuneigung für Familienmitglieder und Freunde wichtig sind.

Die wichtigste psychologische Therapieform bei intensiven Emotionen ist die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT); sie wurde über mehrere Jahrzehnte hinweg entwickelt und verbessert. Forschungsergebnisse zeigen, dass die KVT eine wirksame Behandlungsmethode darstellt, um die Art und Weise zu verändern, wie ein Mensch über Gefühle, insbesondere Ängste, Traurigkeit und Wut, denkt bzw.

wie er darauf reagiert. Hier lernen Sie vermutlich das erste KVT-Programm kennen, das sich speziell auf Zuneigung konzentriert.

Die KVT konzentriert sich auf die Reife, Komplexität, Differenziertheit und das Vokabular von Emotionen, auf dysfunktionales bzw. fehlerhaftes oder unlogisches Denken und auf falsche Annahmen. Sie ist besonders dort hilfreich, wo die Fähigkeiten von Kindern und Erwachsenen mit ASS in Bezug auf das Verständnis, den Ausdruck und den Umgang mit Gefühlen beeinträchtigt oder verzögert sind und sie damit Schwierigkeiten haben. In der KVT geht es darum:

- sich des eigenen emotionalen Zustandes bewusster zu werden;
- zu wissen, wie man auf die Emotion reagiert;
- sensibler für die Gefühle anderer zu werden;
- zu wissen, wie man auf die Emotionen der anderen reagiert. Das ist für Menschen mit ASS oft besonders schwierig.

Die Grundannahme der KVT geht davon aus, dass verändertes Denken und Wissen zu einer Veränderung der Emotionen und des Verhaltens führen. Die Therapie hilft der Person, sich Meinungen zu stellen und sie zu verändern, Annahmen und Reaktionen sowie emotionalen Stress zu verringern und die emotionale Befriedigung zu steigern. Die KVT umfasst vier Komponenten bzw. Stufen:

1. Als Erstes eine Beurteilung der Art und Schwere des Problems.
2. Im nächsten Schritt eine Erweiterung des Wissens Ihres Kindes über Emotionen. Aufgrund von Gesprächen und Übungen werden Sie die Verbindung zwischen Gedanken, Emotionen und Verhalten erkunden und erkennen, auf welche Art Ihr Kind Emotionen versteht und unterschiedliche Situationen wahrnimmt. Je besser Ihr Kind Emotionen versteht, umso mehr wird es in der Lage sein, sie situationsangemessen auszudrücken und zu kontrollieren.
3. Auf der dritten Stufe werden verzerrte Vorstellungen korrigiert und ein konstruktiver Umgang mit Emotionen eingeübt.
4. Die letzte Stufe bietet eine Reihe von Übungen, mit denen neue Fähigkeiten, Emotionen zu verstehen und auszudrücken, in Alltagssituationen umgesetzt werden.

Das Trainingsprogramm umfasst die genannten vier Komponenten.

Zur KVT gehört ferner eine Unterweisung darin, wann und wie Emotionen ausgedrückt und wie häufig und in welcher Intensität sie gegenüber bestimmten Personen und in bestimmten Situationen gezeigt werden. Wir haben die in der KVT verwendeten Methoden eingesetzt, um Ihrem Kind dabei zu helfen:

- die Gefühle der Zuneigung bei sich selbst und bei anderen zu verstehen;

- das Denken und Verhalten zu verändern;
- Ängste, Verwirrung und Frustration zu verringern, die mit Gefühlen der Zuneigung oft verbunden sind.

Dabei sollen die Akzeptanz und die Freude an Zuwendung ebenso wie die Fähigkeit und das Zutrauen, Zuneigung auszudrücken, schrittweise erweitert werden – im ganzen Spektrum von Mögen bis Lieben, und zwar innerhalb der Familie und in Freundschaften. Ihr Kind wird es, wenn es gelernt hat, Zuneigung anzunehmen und sich darüber zu freuen, akzeptieren, selbst auch liebenswert zu sein.

Auch wenn Ihr Kind sich durch Zuneigung und deren Ausdrucksformen überfordert fühlt, hat es doch das sehr menschliche Bedürfnis nach Wertschätzung, Gemochtwerden und Liebe. Erweitert es seine Kompetenzen in diesem Bereich, wird es selbst auch Wertschätzung sowie Bekundungen des Gemochtwerdens und der Liebe erfahren. Das Gefühl, von Freunden und der Familie gemocht und geliebt zu werden, führt bei Ihrem Kind zu einer größeren Selbstannahme und zu mehr Selbstvertrauen in sozialen Situationen. Es kann sich auf Freundschaften und die Familie nicht nur besser einlassen, sondern sich auch stärker engagieren und auf künftige Beziehungen vorbereiten.

Die Kognitive Verhaltenstherapie hat dazu beigetragen, Probleme in der Kommunikation und im Ausdruck von Emotionen bei Kindern und Erwachsenen deutlich zu verringern. Sie wird zwar in der Regel von einem Psychologen durchgeführt, doch wir haben das vorliegende Trainingsprogramm so gestaltet, dass es für Eltern zugänglich ist. Bewusst wurde dabei auf Fachbegriffe verzichtet.

Die Neurologie der Zuneigung

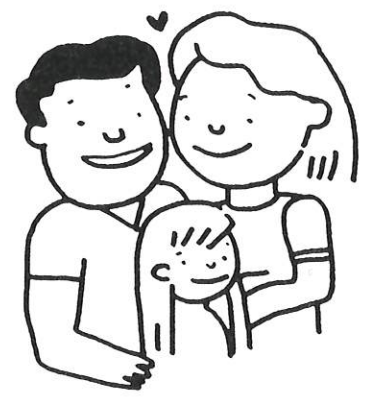
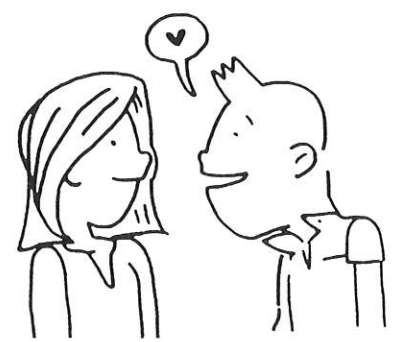
Neurologische Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren bei Menschen mit ASS haben strukturelle und funktionale Abweichungen in der Amygdala festgestellt. Diese ist im menschlichen Gehirn für das Erkennen und die Regulation von Emotionen zuständig. Man weiß, dass die Amygdala vielfältige Emotionen wie Wut, Angst, Traurigkeit und Zuneigung reguliert. Damit besteht auch ein neurologischer Nachweis dafür, dass Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung Probleme mit der Wahrnehmung und Regulation von Emotionen, einschließlich Zuneigung, haben.

Temple Grandin, die Bestseller-Autorin und international anerkannte Autismus-Expertin, schreibt dazu Folgendes:

»Mein Gehirn-Scan zeigte, dass einige emotionale Kreisläufe zwischen dem frontalen Kortex und der Amygdala nicht verschaltet waren – Kreisläufe, die meine Emotionen beeinflussen und mit meiner

Fähigkeit zusammenhängen, Liebe zu empfinden. Ich erfahre das Gefühl der Liebe, aber nicht in gleicher Weise wie die meisten neurotypischen Menschen. Heißt das, dass meine Liebe weniger wertvoll ist als das, was andere Menschen fühlen?« (Temple Grandin/Sean Barron, *The Unwritten Rules of Social Relationship: Decoding Social Mysteries Through the Unique Perspectives of Autism*, Arlington, Texas, 2005, S. 40)





Teil 2 – Wie das Training funktioniert

Übung macht den Meister! Das für Kinder und Jugendliche mit ASS entwickelte Trainingsprogramm ist leicht verständlich und einfach durchzuführen.