

Das Leben, Autismus und die Villa Kunterbunt



Gabriele Schmitt-Lemberger

Leseprobe



Besuchen Sie uns doch im Internet!

www.verlag-daniel-funk.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitschriften oder Zeitungen, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Text- und Bildteile.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

Vielen Dank auch an The Astrid Lindgren Company, für die Erlaubnis ‚Villa Kunterbunt‘ für dieses Buch nutzen zu dürfen.

© Verlag Daniel Funk | Söllmnitz 47 | 07554 Gera

1. Auflage November 2020

Autorin: Gabriele Schmitt-Lemberger

Lektorat: Franca Peinel

Satz: Verlag Daniel Funk

Covergestaltung: Jean-Pierre Schwarze | JPS Werbung

Illustrationen: Collin-Elias Benter

ISBN: 978-3-9821736-6-5

Printed in the EU

Gabriele Schmitt-Lemberger

Das Leben,
Autismus
und
die Villa
Kun^rteⁿbuⁿt

Verlag Daniel Funk

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Du solltest ein Buch schreiben ...	S. 7
1. Die Villa Kunterbunt	S. 9
2. Wert- und liebevolle Kommunikation von Anfang an	S. 12
3. Wenn mein (kleiner) Autist völlig austickt	S. 17
4. Warum sperrst du meine Füße ein???	S. 21
- Die Notwendigkeit von Erklärungen	
5. Anstrengende Tage	S. 25
6. Flucht - Kampf - Erstarren!	S. 29
7. Ausgerechnet jetzt!	S. 33
8. Das große Geheimnis des Gedankenlesens	S. 35
9. Warten will gelernt sein	S. 39
10. Bootcamp	S. 42
11. Das musst du ihm aber noch abgewöhnen	S. 45
12. Do not disturb! - Nicht stören!	S. 49
13. Einkaufen oder unser Weg aus der ultimativen Katastrophe	S. 53
14. Einsam oder allein?	S. 56
15. „Der wird ja auch älter ...“	S. 58
16. Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht!	S. 60
17. Nein! = Weltuntergang???	S. 63
18. Neuneuneu ...	S. 67
19. Der hat doch nur keinen Bock!!!	S. 72
20. Das hab ich manchmal auch!	S. 75
21. Besuch vom MDK	S. 78
22. Vom ‚Nein-Sagen‘	S. 80
23. Was sollen denn die Leute denken ...	S. 83
24. Womit hab ich das nur verdient?!	S. 87
25. Wenn Autisten krank sind ...	S. 89

26. In China beim Bäcker	S. 92
27. Freunde	S. 95
28. Autisten haben doch keine Empathie, oder?	S. 98
29. Vom ‚Bilderessen‘ zum Schreiben auf dem Talker	S. 101
30. Wenn Worte plötzlich nicht mehr da sind ...	S. 105
31. Böse Verhaltenstherapie	S. 107
32. Schaukeln fürs Gefühl	S. 112
33. Oscar, der Autist - Auszeichnung für außerordentliche schauspielerische Leistungen	S. 115
34. Oh du fröhliche ...	S. 118
35. Unser Abendritual	S. 121
36. Papa kommt nie mehr ...	S. 123
37. Wenn Zuhause nicht mehr sicher ist	S. 126
38. Böser Schäferhund	S. 128
39. Du musst ja nicht gleich grantig werden ...	S. 131
40. Shutdown aufschieben	S. 133
41. Schimpfwörter	S. 136
42. Sozial-kompatibel-Schalter on/off	S. 139
43. Wenn das Pubertier im Kopf Tango tanzt	S. 142
44. Pubertät + Hitze = Panik?!	S. 144
45. Die Macht der Sprache	S. 147
46. Angst frisst Seele auf	S. 151
47. Trigger - Auslöser	S. 156
48. Hypnotische Schlafgesänge	S. 160
49. Nach außen - nach innen	S. 163
50. Sprechen Sie immer die Sprache Ihres Klienten?	S. 166
51. Nervös unterwegs	S. 169
52. Wie schaffst du das nur immer alles???	S. 172
53. Ja, aber er hatte doch Spaß?!	S. 176
54. Das müsste er jetzt aber langsam wissen!	S. 178

55. Irgendwann muss er das ja mal lernen!	S. 181
56. Er kann doch nicht immer das gleiche essen!	S. 185
57. „Man kann nicht nicht kommunizieren.“	S. 188
58. Die Schuhe bleiben an!	S. 191
59. „Also, dass du nie genervt bist?!“	S. 194
60. Rote Ampel sind unser Freund	S. 197
61. Wenn Hilfsmittel nicht helfen wollen	S. 200
62. Freundlich sein ...	S. 204
63. Arztbesuche oder unser ganz persönlicher Albtraum	S. 207
64. Auf den Rollstuhl gekommen	S. 212
65. Spazieren ja - aber DU gehst nicht mit!	S. 216
66. Mama wartet und wartet und wartet ...	S. 219
67. Schamgefühl ist doch ganz normal, oder?	S. 221
68. Muss der immer so laut sein?!	S. 225
69. Zu laut - zu leise	S. 228
70. Auch Mama hat mal schlechte Tage	S. 231
71. Was ich meinem Kind mitgeben möchte ...	S. 234
72. „Dieses war der erste Streich, doch der zweite ...“ - naja, Sie wissen schon ...	S. 236
Glossar	S. 238

Vorwort: Du solltest ein Buch schreiben ...

Vielleicht sollte ich das tatsächlich.

Immer wieder sagt man mir, ich solle ein Buch schreiben - doch wo fange ich an und wo höre ich auf?

Was interessiert die anderen und was nicht? Wie fange ich an? Worüber schreibe ich denn?

Über mein Leben - dann muss ich wohl eine Serie draus machen! Über Autismus? ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom)?

Die Mischung aus beidem?

Fragen über Fragen, Probleme über Probleme ...

Erstens: Ich habe keine Zeit. Ich habe nie Zeit. Ich habe immer zu tun.

Meine Tage sind verplant bis zur letzten Minute. Ja, gute Planung ist alles.

Leerlauf gibt es nicht - vertrage ich auch nicht.

Zweitens: Wie organisiere ich das? Trotz der allgemein verbreiteten Ansicht, alle Autisten könnten fantastisch mit dem PC umgehen, bin ich wohl die große Ausnahme. Alleine schon Texte abspeichern und auf einen Datenträger zu übertragen, schiebe ich vor mir her, weil das außerhalb meines Kompetenzbereiches liegt.

Drittens: ADHS schreit: „JAAA - machen wir natürlich.“

Autismus sagt: „Mach mal langsam, das will gut organisiert sein. Wann willst du das denn auch noch machen? Hast ja so schon kaum Zeit und überhaupt.“

Viertens: Tunnelblick ...

Wenn ich erst einmal mit einer Sache anfangen, dann muss und will ich alles schnellstmöglich durchziehen, und bei einem Buch gestaltet sich das recht schwierig. Anfangen, daran arbeiten, fertig - nicht mal eben in wenigen Stunden erledigt. Der Gedanke macht mich nervös und fesselt mein Denken - nicht gut.

Fünftens: Anfangen! Einfach anfangen!?

Wenn das mal so einfach wäre. Bloggen ist leichter - kreative Schübe kommen ab und an. Mir fällt ein Stichwort ein und ich schreibe, ohne nachzudenken. Ich bin im Flow - aber ein Buch??? Ich???

Sechstens: Hier ist immer etwas los und wenn ich schreibe immer, dann meine ich wirklich **IMMER!!!** Ein Kater, zwei Hunde, und mein Kind rennt vergnügt schreiend oder grummelig grunzend durchs Haus und wenn Mama keine Zeit hat, wird eben Blödsinn angestellt.

Hier sind Saboteure, und zwar überall.

Aber: tatataaaaa - Gut Ding will Weile haben, sagt man doch so schön.

Und hier ist es nun - das Buch zum Blog:

„Das Leben, Autismus und die Villa Kunterbunt“



Noch eine Anmerkung vorab:

Bestimmte Begriffe, wie ‚ausflippen‘, ‚ausrasten‘ oder ‚austicken‘, wurden absichtlich von mir verwendet.

Ich möchte aufzeigen, wie sich der emotionale Zustand des autistischen Kindes nach außen hin für Unbeteiligte darstellt.

Die Begriffe habe ich in einfache Führungszeichen gesetzt, um Ihnen deutlich zu machen, dass dies keine zutreffenden Bezeichnungen sind.

Diese würden für mein Empfinden das Verhalten autistischer Kinder negativ bewerten, ohne Berücksichtigung ihrer inneren Not. Wörtliche Rede und Zitate sind kursiv gekennzeichnet.

1. Die Villa Kunterbunt

So heißt unser Zuhause: ‚Die Villa Kunterbunt‘.

Hier herrscht das organisierte Chaos. Außenstehende sehen wohl kaum, dass in unserem Domizil hinter allem System und Struktur steckt.

Wir sind mutig und stark. Wir haben Schlimmstes überstanden und überlebt, mein Sohn und ich. Jeden Tag stellen wir uns dem Leben und glauben daran, dass wir fast alles gemeinsam meistern können. Das Ego meines Sohnes ist recht groß und er kann definitiv alles schaffen.

Wir sind unangepasst - so sagt man.

Die gängigen Normen passen bei uns nicht. Wie denn auch? Mama: Aspi (Asperger-Autistin) mit ADHS, Junior: nonverbaler frühkindlicher Autist mit ADHS und PTBS (posttraumatische Belastungsstörung), viele Traumata, doch wir haben trotzdem überlebt. Auf unsere ganz eigene Art.

Hier herrscht immer Leben - also wirklich IMMER!

Wenn es an der Haustür klingelt, bellt der Chihuahua, was das Zeug hält und ich bekomme es einfach nicht aus ihm raus. Ansonsten hört er aber recht gut, darf überall leinenfrei laufen und kann die gleichen Kommandos wie unsere ‚Große‘. Unsere ‚Große‘ ist eine Schäferhund-Mix-Hündin, die sehr gutmütig ist, aber Randalie schiebt, sobald sie andere Hunde sieht, um sich dann schnell zu unterwerfen, wenn es brenzlig wird.

Unser Senior ist der Kater, der mindestens sieben Mal täglich lautstark miauend im Sterben liegt, da er kurz vorm Hungertod steht und errettet werden muss. Der Kater führt hier im Übrigen das Regiment an und ist der unangefochtene Boss.

Ja, und dann noch mein Junior, der je nach Laune singt, lautstark Dinge beklopft, in den schrillsten Tönen seine Stimmungslage unmissverständlich deutlich macht und immer im Sauseschritt durch das ganze Haus flitzt. Zum Glück haben wir enorm viel Platz und somit gibt es diesbezüglich kein Problem.

Irgendetwas, was Musik abspielt, dudelt hier den ganzen Tag - wird von mir aber mittlerweile überhört. Jaja, die Macht der Gewohnheit.

Also für Außenstehende ist es das perfekte Chaos und ich bin mir sicher, dass einige Menschen bei uns tatsächlich verrückt werden würden. Für uns jedoch ergibt alles hier Sinn und Struktur. Alles passiert zu festen Zeiten, jeder kennt seinen Platz in der Gemeinschaft und es läuft miteinander. In unserer Villa geht es immer freundlich zu. Die Welt dort draußen ist oftmals unfreundlich genug. Mein Sohn lernt immer mehr, was es bedeutet, freundlich zu sein. Wir üben das auch stets.



Nun ja, ein wenig machen wir uns die Welt schon so, wie sie uns gefällt oder wie sie für uns erträglich ist. Und damit Sie auch wissen, wer hier täglich das absolute Chaos beherrscht oder es zumindest versucht, kurz ein paar Zeilen zu mir:

Ich bin Jahrgang 1973 und wurde mit dem „Triple“ Autismus (Asperger-Syndrom), ADHS und Hochbegabung beglückt. Psychologie ist mein absolutes Spezialinteresse. Ich könnte stundenlang Monologe darüber führen und darum war es für mich vor einigen Jahren eine Offenbarung, die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie zu absolvieren.

Ich bin ausgebildete Hypnosetherapeutin und Menschen mit Angststörungen und/oder Phobien gehörten zu meinem Hauptklientel.

Die Praxistätigkeit musste ich nach dem Tod meines Mannes leider aufgeben, denn Praxis und mein Sohn waren einfach nicht unter einen Hut zu bringen.

Ich bin verwaiste Mama, verwitwet und alleinerziehend und weiß mittlerweile recht gut, wie Überleben geht - auch im täglichen Chaos der Villa Kunterbunt.

2. Wert- und liebevolle Kommunikation von Anfang an

Als mein Sohn noch sehr klein war, habe ich schon unheimlich viel mit ihm geredet. Ich habe ihm vieles gezeigt und erklärt, da ich mir sicher war, dass er mich verstehen kann. Das hat die meisten Mitmenschen sehr verwundert. Sie dachten, dass er mich nicht verstehen würde oder mir gar nicht zuhört. Leider gehen noch immer viele Menschen davon aus, dass ein Kind, nur weil es nicht spricht, auch nichts versteht oder begreift.

So nach dem Motto: Nicht sprechen = nichts verstehen = dumm!

Doch heute sehen die Leute in meinem Umfeld, dass mein Sohn sehr viel versteht, obwohl er noch kein Wort spricht.

Viele denken, dass Autisten kein Interesse an Kommunikation haben, weil sie zum Beispiel keinen Blickkontakt herstellen oder von vorn herein angenommen wird, dass Autisten generell soziale Kontakte ablehnen.

Beides ist jedoch ein Trugschluss. Ich weiß, dass mein Sohn mir gerade in diesen Momenten besonders aufmerksam zuhört, wenn er mich eben nicht anschaut. So kann er das Gesprochene viel besser aufnehmen und verstehen. Blickkontakt lenkt ihn nur ab. Die Augen der Menschen können so unterschiedlich sein. Sie sind manchmal hell leuchtend und er sieht nichts in den Augen. Die Mimik im Gesicht kann verwirren und ablenken und somit verhindern, dass er wirklich verstehen kann, was gesagt wurde. Wenn ich mit meinem Sohn spreche, merke ich, wie er kurz innehält, den Kopf zur Seite legt und lauscht.

Wenn ich ihm etwas Wichtiges sagen möchte, Sorge ich dafür, dass es keine Umgebungsgeräusche gibt, die es ihm erschweren, mir zuzuhören.

Kein Radio, kein Fernseher und auch keine Haushaltsgeräte, denn all diese Geräusche nimmt er gleichermaßen laut und gleichermaßen wichtig wahr. Das Gesprochene ist einfach nur ein weiteres Geräusch und alles wird zu einem ‚Wortbrei‘, der nicht als Sprache wahrgenommen wird. Besonders wichtig ist es, meiner Meinung nach, in der Kommunikation sehr deutlich zu sein, also wirklich das zu sagen, was man aussagen möchte.

Allerdings sollte diese klare Kommunikation nicht diesen Befehlscharakter haben, wie er auf dem Hundepplatz herrscht. Auch eine eindeutige Information kann liebevoll, freundlich und respektvoll sein.

Es gibt unglaublich viele Situationen, in denen etwas gesagt, aber ganz anderes gemeint wird. Ich habe beispielsweise schon oft erlebt, dass Kinder etwas ‚verbockt‘ haben und ein Elternteil daraufhin sagt: *„Das hast du aber toll gemacht!“* Ein nicht-autistisches Kind mag das ab einem gewissen Alter verstehen und die Ironie dahinter sehen, dass es eben nicht toll war, was es da gemacht hat.

Ein autistisches Kind hingegen nimmt diese Aussage völlig anders wahr.

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie diese Aussage verstanden werden kann:

Ein autistisches Kind fühlt sich völlig verunsichert, weil es eventuell gar nicht einordnen kann, was denn daran gut gewesen sein soll, vor allem dann nicht, wenn es selbst die negativen Konsequenzen seiner Handlung spürt.

Das autistische Kind fühlt sich nicht ernst genommen, weil die Eltern so einen ‚Blödsinn‘ reden und es nicht verstehen kann, warum sie das toll finden. Das Kind bemerkt weder den gereizten Unterton noch die ärgerliche Mimik. Es versteht nur das, was wortwörtlich gesagt wurde.

Vielleicht fühlt es sich auch in dem bestätigt, was es gemacht hat: *„Meine Eltern haben ja gesagt, ich habe das toll gemacht.“* Irgendwann wird es dieses Verhalten vielleicht wiederholen. Die Eltern ärgern sich in dem Moment, halten ihr Kind für unbelehrbar oder unterstellen ihm gar böse Absichten, obwohl das Kind ja aus seiner Sicht nur das machte, was die Eltern toll fanden.

Und sicher gibt es noch viele Gedanken, die sich das Kind dazu macht.

Ein weiteres ‚Problem‘, welches ich sehe, ist die Art und Weise, wie Anforderungen oftmals formuliert werden. Nehmen wir ein ganz einfaches Beispiel:

Eine Mutter möchte ihr autistisches Kind bitten, den Geschirrspüler auszuräumen. Statt klar und deutlich zu sagen: *„Räum bitte den Geschirrspüler aus.“*, kommen oftmals Umschreibungen für diese Bitte, die das Kind nicht verstehen kann.

Und so entstehen Missverständnisse:

„Möchtest du den Geschirrspüler ausräumen?“, ist für das autistische Kind eine Frage, keine Aufforderung.

Sie wird wortwörtlich verstanden, so, wie sie gestellt wurde.

Es überlegt, ob es den Geschirrspüler ausräumen möchte und jetzt mal ganz ehrlich: Wer hat dazu schon wirklich Lust?

Wahrheitsgemäß wird das Kind ‚Nein‘ antworten und es kann überhaupt nicht begreifen, warum die Mutter verärgert ist. Im schlimmsten Fall hält die Mutter ihr Kind für faul, bockig oder unkooperativ, nur weil eine Frage nicht als Aufforderung verstanden wurde.

„*Kannst du den Geschirrspüler ausräumen?*“, wird auch wortwörtlich verstanden. Das Kind wird für sich überprüfen, ob es den Handlungsablauf ‚Geschirrspüler ausräumen‘ kennt und beherrscht. Wenn dieser bekannt ist, wird es diese Frage bejahen, denn es könnte ja den Geschirrspüler ausräumen. Dass diese Frage jedoch eine Aufforderung war, ist dem Kind in diesem Moment nicht klar, auf die Idee kommt es gar nicht.

Auch hier kann es dann passieren, dass die Mutter verärgert ist, weil sie wiederum nicht versteht, dass der Denkprozess bei ihrem Kind ein anderer ist und deshalb die Spülmaschine ‚unberührt‘ bleibt.

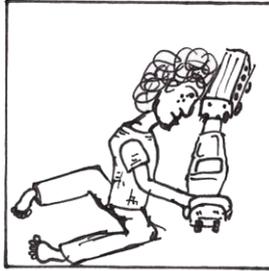
„*Der Geschirrspüler ist fertig und kann dann ausgeräumt werden!*“, natürlich sind auch hier Missverständnisse vorprogrammiert.

Diese Aussage wird nicht als Aufforderung verstanden, sondern als einfache Feststellung. Der Geschirrspüler ist fertig - nicht mehr und nicht weniger. Auch dass er ausgeräumt werden kann, ist eine einfache Feststellung - nichts, was das autistische Kind als Aufforderung verstehen könnte. Auch hier ist der Ärger oder die Frustration der Mutter quasi vorhersehbar, da die Kommunikation auf zwei verschiedenen Ebenen abläuft. Mit größter Wahrscheinlichkeit wird dem Kind in dem Fall auch Böswilligkeit unterstellt. Das Kind versteht den Ärger der Mutter nicht, weil es gar nicht weiß, was von ihm erwartet wird.

Deswegen denke ich, je klarer und genauer gesagt wird, was gemeint oder gefordert wird, desto besser ist es für alle.

Eine einfache Aufforderung, wie am Anfang beschrieben: „*Der Geschirrspüler ist fertig, bitte räum ihn aus!*“, kann das Leben um einiges leichter machen. So bekommt das Kind die Möglichkeit zu verstehen, was es tun soll.

Die meisten Kinder wollen ja einen Beitrag leisten und helfen.



Dies ist aus meiner Erfahrung auch sehr wichtig und wertvoll für das Selbstbewusstsein eines Kindes - egal ob autistisch oder nicht:

„Ich habe es verstanden, ich kann es richtig machen. Mama lobt mich auch.“

Allerdings funktioniert das nicht immer sofort, denn auch die Hintergrundgeräusche darf man nicht außer Acht lassen.

Oftmals wundern sich die Eltern, wenn sie ihr Kind zu einer Handlung auffordern und das Kind reagiert überhaupt nicht oder erstarrt sogar. Die Schlussfolgerung der Eltern: *„Mein Kind hat wieder nicht zugehört, ist bockig oder versteht sowieso nichts!“* Das sind aber Trugschlüsse aufgrund der vollkommen anderen Wahrnehmung in der Kommunikation.

Im Kopf des autistischen Kindes kann gerade ein riesiger Gedankensturm im Gange sein, während es nach außen hin erstarrt ist und völlig unbeteiligt erscheint. Das Kind denkt vielleicht in dem Moment nach:

„Wie soll ich denn überhaupt anfangen? Wie sind noch mal die einzelnen Schritte? In welcher Reihenfolge? Was muss ich wann genau machen?“
Dieser komplexe Denkprozess kann durchaus zur Handlungsunfähigkeit führen.

Eine große Hilfestellung für meinen Sohn ist, das habe ich oft schon erlebt, dass ich ihm kurz Zeit lasse zum Überlegen. Wenn er dann die Handlung noch nicht beginnen kann, zerlege ich ihm diese in kleinste Schritte. Manchmal reicht es schon, wenn ich ihm sage, was zuerst zu tun ist und die Aktion kommt in Gang. Er weiß dann von selbst, was er als Nächstes tun muss, um den Ablauf weiterzuführen. Das ist aber alles eine Übungssache. Je öfter mein Sohn eine Handlung ausführt, desto selbstverständlicher wird sie irgendwann. Als mein Sohn ungefähr fünf Jahre alt war, sah unsere Aufforderung zum Duschen gehen folgendermaßen aus:

- *„Wir gehen jetzt duschen.“*
- *„Komm bitte her, wir gehen jetzt zusammen die Treppe hoch.“*
- *„Jetzt gehen wir in dein Kinderzimmer und ziehen dich aus.“*
- *„Leg dich bitte auf dein Bett.“*
- *„Jetzt ziehe ich dir deine Kleidung aus.“*
- *„Steh bitte auf.“*
- *„Lauf ins Badezimmer.“*
- *„Mach die Tür an der Dusche auf.“*
- *„Jetzt steigst du in die Dusche ein.“*
- und so weiter...

Das hat es ihm ermöglicht, den Handlungsablauf ‚Duschen gehen‘ zu erlernen. Er weiß nun genau, was passiert und was zu tun ist, wenn es zum Duschen geht. Heute reicht alleine schon die Aufforderung *„Komm, wir gehen duschen“* und er weiß ganz genau, was zu tun ist.

3. Wenn mein (kleiner) Autist völlig austickt

Ich schreibe hier ausschließlich von meinen persönlichen Erfahrungen, aber ich denke, dass das die eine oder andere Mama - natürlich auch der eine oder andere Papa - eines kleinen Autisten in solcher oder ähnlicher Form ebenfalls schon erlebt hat.

Es gibt so Tage, an denen mein Sohn hochgeht wie ein Vulkan. Er explodiert regelrecht und ist kaum noch zu bändigen. Da kann es schon vorkommen, dass gerade ich als engste Bezugsperson mit Beiß- oder heftigen Zwickattacken ‚beglückt‘ werde.

Für Außenstehende passiert das scheinbar aus heiterem Himmel.

Scheinbar!!! Aber meines Erachtens gibt es dafür fast immer einen Grund!

Klingt anstrengend, ist anstrengend. Häufig hört man dann noch von anderen Leuten: *„Da muss man aber was machen, das darf doch nicht sein! Dagegen gibt es doch bestimmt auch Medikamente.“* ... Danke für diese ‚netten‘ Ratschläge. Damit ist es nämlich nicht getan.

Vielmehr sollte doch überlegt werden, WARUM mein Sohn so ‚ausflippen‘ MUSSTE. Für ihn selbst ist das sehr anstrengend, kräftezehrend und anschließend auch noch furchtbar peinlich, dass er so die Kontrolle über sich verloren hat. Aber was tun???

Ich überlege oftmals stunden- oder gar tagelang, was denn der Auslöser gewesen sein könnte. Manchmal waren es Gespräche, die für Kinderohren nicht gedacht waren und durch die mein Sohn das Gefühl bekommt, nicht gut genug oder nicht richtig zu sein. Es gibt aber noch viele andere Auslöser, die ich ausmachen konnte:

- viele Menschen,
- Gerüche,
- viele Geräusche,
- Situationen, in denen keine Rückzugsmöglichkeit und keine Möglichkeit zur Flucht zur Verfügung steht,
- Kleidung, die auf der Haut wehtut, vor allem in der Zeit, in der auf Herbst-/ Winterkleidung umgestellt wird,
- unvorhersehbare Dinge / Überraschungen,

- Erschöpfung,
- wenn eigene Pläne ‚durchkreuzt‘ werden,
- bei plötzlichen Terminänderungen,
- visuelle Eindrücke,
- ignorieren von Unmutsäußerungen,
- wie es bei uns ganz oft der Fall ist, als nicht sprechender Autist hat er gelegentlich das Gefühl, nicht verstanden zu werden,
- angefasst werden bei völliger Überreizung,
- wenn mein Sohn in einer Überforderungssituation (die manchmal von außen noch gar nicht ersichtlich ist) gefordert wird,
- Entwicklungsschübe, bei denen er bemerkt, dass sich etwas verändert, aber nicht einschätzen kann, was da gerade passiert,
- in Wachstumsphasen, wenn der ganze Körper schmerzt,
- wenn andere auf das ohnehin schon überforderte Kind verbal einwirken und unablässig weiter auf ihn einreden,
- wenn durch Erlebnisse (diese müssen nicht für mich, sondern für mein Kind heftig gewesen sein) sozusagen ein Trigger gesetzt wurde und mein Sohn schon allein bei dem Gedanken an eine ähnliche Situation in Panik gerät.

Mein Sohn hat sich zum Beispiel beim Spaziergehen einmal so immens erschreckt, dass er in Panik geraten und ‚ausgetickt‘ ist. Gewaltige Beiß- und Zwickattacken waren die Folge. Für mich war an dieser Situation an sich nichts Schlimmes, für meinen Sohn allerdings schon und seitdem ist jeder Spaziergang mit heftigem Widerstand verbunden. Wie Sie später noch lesen werden, arbeiten wir jedoch in ganz kleinen Schritten daran.

Autistischen Kindern ist äußerlich oftmals noch gar nicht anzusehen, dass sie bereits am Limit laufen und ihre Grenzen eigentlich längst überschritten sind.

Meistens merken die Kinder das selbst nicht und sie wirken für andere vollkommen ‚normal‘. Kommt dann nur eine Kleinigkeit hinzu, die die Sinne völlig überreizt, ist das oftmals der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Augenscheinlich ‚flippt‘ das Kind ‚aus heiterem Himmel‘ aus.

Vielleicht wird das für andere verständlicher, wenn man bedenkt, dass bei vielen Autisten die natürlichen Filter gar nicht oder nur eingeschränkt funktionieren.

Geräusche, visuelle Eindrücke, taktile Wahrnehmungen oder weitere Reize werden nicht ‚vorsortiert‘. Wichtiges von Unwichtigem kann nicht unterschieden werden. Das führt wiederum dazu, dass ein Autist wirklich viel Anstrengung aufbringen muss, um all die Eindrücke verstandesgemäß (also nicht müheles mal so nebenbei!) einzuordnen. Das klappt an manchen Tagen ganz gut, aber es gibt Tage, da mag das einfach nicht funktionieren. Und zu dieser Anstrengung, all das um sich herum irgendwie zu kompensieren, kommt dann noch eine scheinbare Kleinigkeit dazu, um einen ‚ERROR‘ zu verursachen.

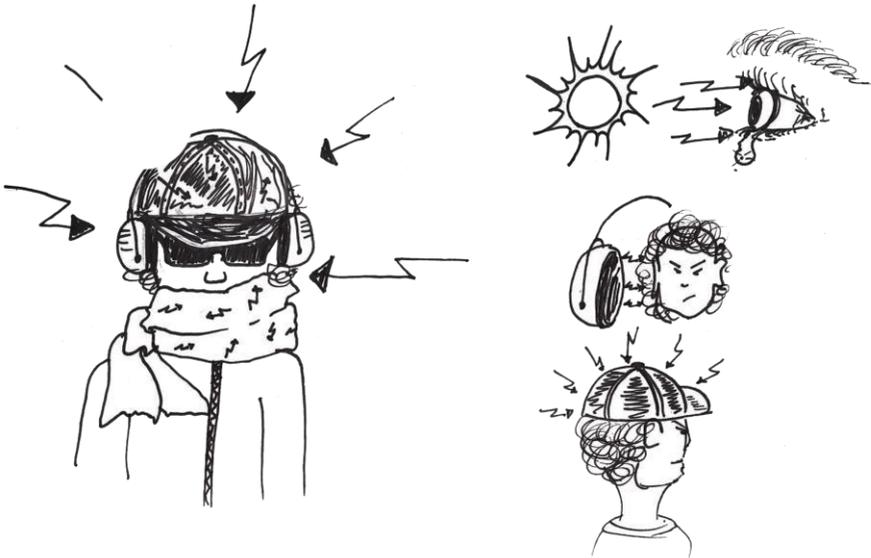
Und glauben Sie mir, das ist absolute Höchstleistung und Schwerstarbeit. Panik, Angst, Überforderung, Systemzusammenbruch, Kompensationszusammenbruch - alles bricht abrupt zusammen, nichts funktioniert mehr. Alle Dämme brechen plötzlich ein und das scheinbar(!!!) wegen nichts. Viele Leute wundern sich, dass ausgerechnet die Bezugspersonen dann ‚Opfer‘ einer ‚Attacke‘ werden. Doch wer sonst sollte die Verzweiflung und die Hilflosigkeit des Kindes verstehen, wenn nicht seine engste Bezugsperson???

Und solche ‚Attacken‘ machen einem Kind keinen Spaß, sondern spiegeln lediglich die Verzweiflung, Angst, Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit wieder.

Was kann in solchen Situationen helfen?

Bei uns hilft in solchen Momenten nur Ruhe, Rückzug und die Situation verlassen. Ich strafe mein Kind für solche ‚Ausraster‘ nicht, denn er leidet selbst am meisten darunter. Ich lobe mein Kind, wenn es sich schnell wieder beruhigen kann, und nehme anschließend seine (nonverbale) Entschuldigung an.

Nein, es gibt nichts zu entschuldigen, aber meinem Kind ist es scheinbar ein Bedürfnis, mir im Nachhinein zu zeigen, dass es ihm leidtut, was vorgefallen ist. In einem ruhigen Augenblick rede ich dann auch mit ihm darüber. Aber Vorwürfe??? Nein, die gibt es nicht. Vielleicht denken Sie daran, wenn ihr Kind das nächste Mal scheinbar völlig grundlos ‚austickt‘.



Auch erwachsenen Autisten geht es da oft nicht besser. Sie wirken nach außen hin völlig ruhig. Keiner bemerkt, dass sie schon gänzlich am Limit laufen. Nein, es werden noch Anforderungen gestellt und das so lange, bis sich der oben bereits beschriebene ‚Systemfehler‘ einstellt und einfach gar nichts mehr geht.

Und dann kommt die Frage: *„Was ist denn plötzlich mit dir los?“*, doch ohne eine Reaktion abzuwarten, geht es weiter: *„Die ganze Zeit ging es doch auch! Stell dich mal nicht so an! Du musst dich nur noch ein wenig mehr bemühen, dann kannst du das schon!“* Ja herzlichen Dank!

Aber nein, es geht nicht mehr! Das Bemühen und Anstrengen hat ja gerade dazu geführt, dass der Autist völlig überfordert ist und es meistens selbst erst merkt, wenn es (mal wieder) zu spät ist!

Manchmal hilft es schon, einfach zu akzeptieren, dass der Autist eine Auszeit - eine Ruhezeit benötigt, die er selbst definiert, auch wenn Sie das nicht verstehen und nachvollziehen können.

4. Warum sperrst du meine Füße ein??? - die Notwendigkeit von Erklärungen

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es für kleine und große Autisten wichtig ist, Erklärungen zu bekommen. Vor allem dann, wenn sie Dinge tun sollen, die ihnen unangenehm sind, aber die sich eben leider manchmal nicht vermeiden lassen. Oft höre ich von Eltern als Erklärung für ihre Kinder: „Weil ich dir das sage“ oder „Weil man das eben so macht“. Das sind Erklärungen, mit denen ich selbst nichts anfangen kann und ein autistisches Kind noch viel weniger.

Wenn man schon etwas tun soll, was einem sehr unangenehm ist und einen überfordert, manchmal sogar Schmerzen verursacht oder einem sinnlos erscheint, dann sollte man doch wenigstens wissen, warum man bestimmte Dinge machen muss.



Ein leidiges Thema bei uns: ‚Schuhe anziehen‘. Mein Sohn läuft am liebsten barfuß oder in Socken, aber Schuhe sind ihm ein Gräuel.

Wenn er nun Schuhe tragen muss, was sich eben leider nicht immer vermeiden lässt, versucht er natürlich, diese ständig wieder auszuziehen.

Schuhe engen die Füße ein, fühlen sich anders an beim Laufen und sie machen Geräusche. An stressigen Tagen können sie auch wehtun.

Mit einem „*die Schuhe bleiben an, weil ich dir das sage*“, würde ich hier sicher nicht weit kommen. Ich erkläre ihm, dass er die Schuhe anziehen muss, weil es draußen regnet und er nasse Füße bekommt. Es zu kalt ist und er krank wird, wenn er die Schuhe nicht anlässt. Oder aber, dass er sich an den Füßen verletzen kann, wenn er barfuß läuft. Ich bestätige ihm, dass ich verstehen kann, dass er die Schuhe nicht mag, weil sich das an den Füßen nicht gut anfühlt, dass es aber eben für den Moment notwendig ist. Wir haben uns darauf geeinigt, dass er beispielsweise die Schuhe anlassen muss, bis wir im Auto sind. Im Auto darf er die Schuhe ausziehen und wenn wir wieder aussteigen, muss er sie aber wieder anziehen. Und das klappt ohne größere Zwischenfälle.

Ebenso funktioniert das mit anderen Dingen, die wirklich keinen Spaß machen oder sich nicht gut anfühlen, jedoch für den Moment notwendig sind.

Er muss wissen, warum das nun mal so ist oder so getan werden muss.

Das betrifft ebenfalls Sachen, die er nicht tun darf - diese bedürfen oftmals dann einer logischen und schlüssigen Erklärung. Wenn wir spazieren gehen, muss er an einer stark befahrenen Straße an der Hand laufen. Das mag er nicht gerne, denn Hand festhalten ist blöd, sein Bewegungsradius ist eingeschränkt und er kann nicht springen, wie er das gerne tun würde. Er darf hier also nicht so handeln, wie er das möchte. Das kann ihn unter Umständen natürlich sehr aufregen und scheinbar wütend machen. Ich erkläre ihm dann, dass er an der Hand bleiben muss, damit er nicht auf die Straße gerät und ihn ein Auto umfährt, denn das ist gefährlich und würde ihn schlimm verletzen. Ich sage ihm auch hier, dass ich verstehen kann, dass das für ihn jetzt gerade nicht so toll ist. Er darf jedoch wieder springen, sobald wir von der Straße weg sind. Das hilft ihm unheimlich gut, für den Moment etwas auszuhalten, was er gar nicht mag und ihm schwerfällt.

Wie oben schon erwähnt, denken leider viele Menschen, dass ein Kind, welches (noch) nicht spricht, auch nichts versteht und machen sich deshalb gar nicht erst die Mühe, eine Erklärung anzubieten. Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, Kindern die Welt und die Vorgänge um sie herum zu erklären. Auch nicht-autistischen Kindern, die noch nicht in kompletten Sätzen sprechen, wird erklärt, warum sie dies oder das nicht tun dürfen. Bei autistischen Kindern wird fälschlicherweise davon ausgegangen, dass sie solche Erklärungen nicht verstehen würden, weil sie ja keinen Blickkontakt aufnehmen oder scheinbar nicht zuhören. Dabei sind solche Erläuterungen auch für nicht-sprechende Autisten von immenser Wichtigkeit. Allein schon die Tatsache, dass etwas gefordert wird, was unangenehm ist oder gar Schmerzen bereitet, ohne zu wissen warum, kann das Vertrauen in die Bezugsperson enorm erschüttern.

Das Kind weiß nicht, warum so etwas ‚Schlimmes‘ gerade von der Person, von der man ja abhängig ist, eingefordert wird.

Bekommt man jedoch eine Erklärung dafür, die logisch und schlüssig ist, kann man auch solche unangenehme Situationen besser aushalten und ertragen. So kann sich auch ein autistisches Kind kooperativ zeigen und Dinge tun, die es gerade nicht mag oder die ihm schwerfallen.

Ebenso wichtig ist es, soziale Interaktionen immer wieder zu erklären.

Alle sozialen Verhaltensweisen, die nicht-autistische Kinder intuitiv erlernen und verstehen, sind für autistische Kinder ein ‚Buch mit sieben Siegeln‘. Auch für viele erwachsene Autisten sind sie es noch.

Im Umgang mit dem sozialen Umfeld gibt es enorm viel zu beachten, so dass es schier unmöglich ist, zu verstehen, wie man sich richtig verhält und warum das so ist.

Es fängt schon damit an, dass ein autistisches Kind in solchen Situationen wesentlich mehr Reizen ausgesetzt ist, als ein nicht-autistisches Kind.

Es gibt viele Geräusche, es ist laut, unterschiedliche Stimmen und Gespräche, eventuell auch noch Berührungen, die ebenfalls überfordern können. Verständlich, dass das Kind bei dem Chaos nicht gleichzeitig noch auf die Interaktionen achten kann. Es weiß nicht, wer was gerade tut und was richtig oder falsch ist. Das kann zu extremer Überforderung führen.

In solchen Momenten ist es gut, dem Kind zu erklären, wie es sich verhalten kann.

Manchmal muss man das Kind auch aus dieser Situation herausholen, wenn es am Limit ist, um ihm in Ruhe zu erklären, wie es sich hätte verhalten können. „Warum darf ich dem Mädchen mit den schönen langen Locken nicht an den Haaren ziehen?“ „Warum muss ich auf dem Spielplatz warten, bis ich mit Rutschen dran bin?“ „Warum darf ich nicht immer sagen, was ich gerade denke?“

Das alles sind Verhaltensweisen, die ein autistisches Kind nicht einfach so weiß. Folglich kann es flugs vorkommen, dass der kleine Autist das Mädchen mit den schönen langen Locken an den Haaren zieht. Das Mädchen schreit natürlich, weil es ihm wehtut und mit dem kleinen Autisten wird geschimpft, weil er sich ja aggressiv verhalten hat. Dabei wollte er doch einfach nur diese schönen Haare anfassen und fühlen. Besser wäre es, dem Kind zu erklären, dass es nicht an den Haaren ziehen darf, weil das dem Mädchen wehtut. Mit Schimpfen ist dem autistischen Kind nicht geholfen, denn es hat doch nur mal fühlen wollen. Es weiß wirklich nicht, was es falsch gemacht hat und ist verwirrt. Gibt man dem Kind aber eine Erklärung, warum es bestimmte Dinge nicht einfach so tun darf, dann kann es sich beim nächsten Mal richtig verhalten. Das Kind könnte das Mädchen fragen, ob es die schönen Haare bitte mal anfassen darf. [...]

Das komplette Buch gibt es hier:



Über die Autorin Gabriele Schmitt-Lemberger



Geboren 1973 in der Nähe von Heidelberg.

Mit 36 Jahren wurde ich diagnostiziert und endlich verstand ich die Welt, zumindest ein wenig besser: Asperger-Syndrom, ADHS und Hochbegabung.

Auf den Gedanken, dass ich überhaupt ins Autismus-Spektrum gehöre, kam ich durch meinen Sohn, der kurz zuvor die Diagnose „frühkindlicher Autismus“ erhielt.

Mit Ende 30 habe ich die Überprüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie beim Gesundheitsamt Karlsruhe abgelegt und bin ausgebildete Hypnosetherapeutin.

2012 ist mein älterer Sohn tödlich verunglückt. 2016 hat sich mein Mann in einer schweren depressiven Episode suizidiert. Schicksalsschläge, die uns, meinen Sohn und mich, sehr geprägt haben. Aber nicht aufgeben, das ist unsere Devise.

Ich begann zu schreiben, zunächst nur einen Blog. Auf Facebook finden Sie mich unter „Das Leben, Autismus und die Villa Kunter-bunt“. Schreiben half mir zunächst, die Dinge um mich herum zu sortieren und zu verarbeiten. Bis ich feststellte, dass meine Gedanken auch anderen Menschen hilfreich waren. Immer häufiger wurde ich gefragt, ob man meine Texte denn ausdrucken dürfe, ob man sie verteilen dürfe bis hin zu: „Wann schreibst du endlich ein Buch?“ Ich stellte fest, dass ich gute Fähigkeiten im Dolmetschen „autistisch - neurotypisch“ besitze und begann, immer mehr über unsere Logik, unsere Wahrnehmung und die Hintergründe unseres Denkens und Handelns zu schreiben.

Ich war erstaunt, dass viele Menschen das alles nicht wussten, ihre autistischen Kinder also nicht intuitiv verstehen konnten. Und so kam eines zum anderen, ich beschrieb immer mehr, einfachste Dinge aus unserem Alltag, die vielen so nicht bekannt und verständlich sind. Oft sehe ich auf den ersten Blick, wo denn das Problem liegt, wenn Eltern autistischer Kinder Situationen beschreiben. Dass dies nicht allen Eltern gegeben ist, war mir nie bewusst. Und somit gab es einen Grund mehr, dieses Buch zu schreiben. Schreiben fällt mir nicht schwer, schreiben passiert mir einfach... Wenn ich schreibe, dann mit Freude. Und ich hoffe, dass Sie das in meinen Texten nachfühlen werden.

Kontakt können Sie gerne auf Facebook über meinen Blog aufnehmen oder über Email: autismus-villa@gmx.de

Wie es zu dieser Zusammenarbeit kam...

Die Texte standen, Verleger wurde tatsächlich gefunden (ich danke euch) und dann kam die Frage auf, ob ich nicht Bilder für das Buch hätte oder zeichnen wollte.

Ich mag ja einige Talente haben, aber Zeichnen gehört ganz sicher nicht dazu.

Ich überlegte nicht lange und kam relativ schnell auf die Idee, Collin zu fragen.

Ich bin ein großer Fan von Collin, mag seine Zeichnungen, seine Fotos und seine Texte. Über seinen Blog kamen wir schon vor einiger Zeit in Kontakt. Er war mir auch immer ein guter Ratgeber, wenn ich meinen Sohn mal so gar nicht verstanden habe. Über seine Zusage, dieses Buch zu illustrieren, habe ich mich wahnsinnig gefreut, denn niemand anders, als ein autistischer Künstler, hätte meine Gedanken und Texte besser in Bildform bringen können.

Danke für deine Werke.

Über den Illustrator Collin-Elias Benter



Collin ist Jahrgang 1988 und Autist - frühkindlich und mit sehr starker Ausprägung.

Dazu kommen ADHS, Ängste und eine auditive Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstörung.

Deswegen hat er große Probleme im Umgang mit Menschen. Viele fremde Menschen, unbekannte Situation, viele laute Geräusche und unbekannte neue Orte zu erleben, kostet ihn sehr viel Kraft und stresst ihn sehr.

Erst vor sechs Jahren, nach vielen therapeutischen Fehlversuchen, kam die alles erklärende Diagnose: Frühkindlicher Autismus.

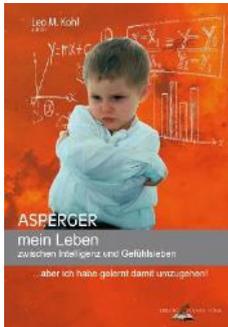
Nach dem Ausprobieren verschiedener Wohnformen fand er im hohen Norden endlich ein passendes Zuhause. In einer betreuten Wohngruppe erhält er die nötige Unterstützung für seinem Alltag. Hier lebt er mit seiner geliebten Katze Mogli mitten in der Natur seinen Traum. Er hat die nötige Ruhe und ist viel in der Natur. Jeden Tag fotografiert er Vögel, Insekten, Pflanzen und die Landschaft. Er arbeitet im Garten, zeichnet, bemalt Steine, stellt Postkarten aus seinen Fotos her und betreibt einen Blog bei Facebook. Über den Blog kam dann auch der Kontakt zu Gabi Schmitt-Lemberger und die Zusammenarbeit für dieses Buch zustande.

geschrieben von
Annelie Mißling

Mutter eines liebenswerten Autisten

E-Mail: kleiner.prinz.kunst.eines.autisten@web.de

Weitere Bücher aus unserem Verlagsprogramm



ASPERGER
mein Leben zwischen Intelligenz und
Gefühlleben ... aber ich habe gelernt damit
umzugehen!

Leo M. Kohl

Softcover | 204 Seiten | 10 s/w-Abbildungen
ISBN: 978-3-9820542-0-9

15,- EUR(D)



Warum mögen mich die anderen Kinder nicht?
Elternratgeber für Kinder im Autismus-Spektrum

Leo M. Kohl | Franca Peinel

Softcover | 160 Seiten | 48 s/w-Abbildungen
ISBN: 978-3-9820542-7-8

15,- EUR(D)



Warum verstehen mich meine Lehrer nicht?
Lehrerratgeber für Kinder im Autismus-Spektrum

Kohl | Meer-Walter | Peinel

Softcover | 110 Seiten | 12 Kopiervorlagen
ISBN: 978-3-9821736-0-3

16,95 EUR(D)



Den inneren Suizid besiegen
Mein Leben ~~trotz~~, **gegen**, Mit Asperger-Autismus

Stephanie Meer-Walter

Softcover | 320 Seiten | 62 s/w-Abbildungen
ISBN: 978-3-9821736-3-4

15,- EUR(D)



Eine unerhörte Antwort! ... auf die vermeintliche
Erfolgsgeschichte
Mit meinem ganzen Sein autistisch

Stephanie Meer-Walter

Softcover | 236 Seiten | 80 spontane Fotografien
der Autorin und 4 Kunstwerke von Heiko Powell
ISBN: 978-3-9820542-4-7

20,- EUR(D)



Sprichwörter & Redewendungen
Bedeutungen, Herleitungen, Reime

Tobias Schüppen | Perspektive Inklusion

Heft | 28 Seiten | durchgehend illustriert



Band 3
ISBN: 978-3-9821736-1-0

5,99 EUR(D)

Band 4: Rund ums Thema „Liebe“
ISBN: 978-3-9821736-2-7

5,99 EUR(D)