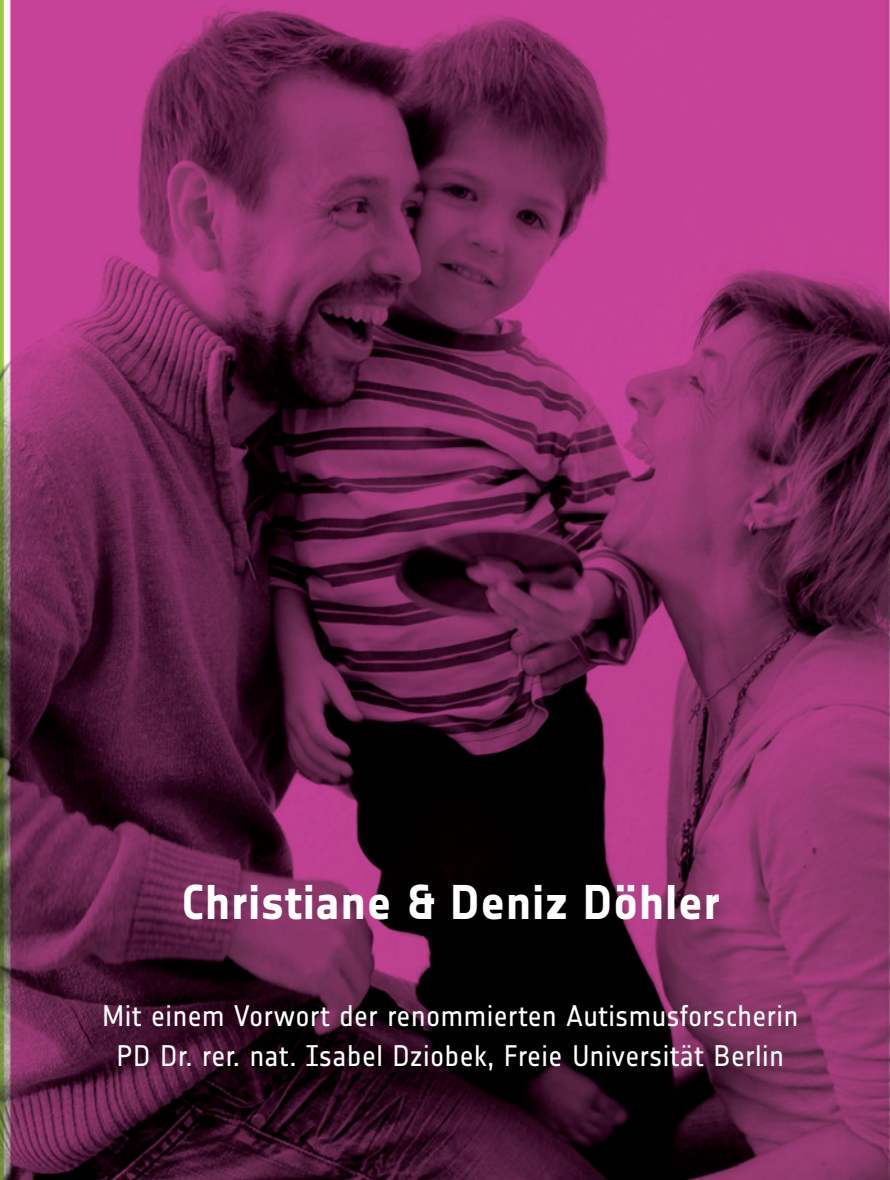




Autismus
akzeptieren
und Handeln

Ein Leitfaden von Eltern für Eltern



Christiane & Deniz Döhler

Mit einem Vorwort der renommierten Autismusforscherin
PD Dr. rer. nat. Isabel Dziobek, Freie Universität Berlin

Au JA

**Autismus
akzeptieren
und Handeln**

**EIN LEITFADEN
VON ELTERN FÜR ELTERN**

von Christiane & Deniz Döhler

Impressum

AuJA – Autismus akzeptieren und Handeln
Ein Leitfaden von Eltern für Eltern
von Christiane und Deniz Döhler

3. deutsche Ausgabe 2014
ISBN 9783735792914
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Herausgeber:
AuJA Spielräume gUG (haftungsbeschränkt), Erich-Weinert-Str. 27, 10439 Berlin (Germany)
Tel.: +49 (0)30 43 20 39 00
E-Mail: info@AuJA.org
www.AuJA.org

Gestaltung und Satz: Mirko Fichtner, www.macrone.de

Bildnachweise: Fotos „Umschlag“ und „Dankeschön“ mit freundlicher Genehmigung von Markus Wächter (2009), alle anderen Fotos sind Privateigentum der Familie Döhler. Der Abdruck in diesem Buch erfolgt nach deren Genehmigung, die Eigentumsrechte bleiben unberührt.

© 2014 AuJA Spielräume gUG (haftungsbeschränkt)
Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers darf kein Titel dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

·· Vorwort von PD Dr. rer. nat. Isabel Dziobek	4
·· Einleitung	8
DIE PUNKTE IM ÜBERBLICK:	
·1 Diagnose	12
·2 Innere Haltung	22
·3 Spielen	38
·4 Motivation	52
·5 Ressourcen	60
·6 Freiräume	68
·· Danksagung	78
·· Autoren	80
·· Wissenschaftliche Studien, Buch-, Film- und Internettipps	83

Vorwort

Christiane und Deniz Döhler haben als Eltern ihres autistischen Sohns Luka diesen wichtigen und informativen Leitfaden geschrieben. Eltern von Kindern mit Autismus sollten ihn wegen der Hoffnung lesen, die die mehr als erzählenswerte Geschichte der Familie im Umgang mit dem Syndrom vermittelt.

Autismus ist durch Beeinträchtigungen in der sozialen Interaktion und Kommunikation sowie durch eng umgrenzte, sich wiederholende Muster von Verhaltensweisen und Interessen definiert. Eine verzögerte Sprachentwicklung und ein beeinträchtigtes Verständnis und die teilweise fehlende Verwendung von non-verbale sozialen Signalen wie Blickkontakt und emotionaler Gesichtsausdruck gehören zu den am frühesten und deutlichsten beobachtbaren Besonderheiten.

Christiane und Deniz Döhler sind Improvisationstheaterschauspieler und somit Kommunikationsexperten. Es erschien ihnen zunächst als Absurdität des Schicksals, dass sie mit der Diagnose Autismus für ihren noch nicht einmal zwei Jahre alten Sohn Luka konfrontiert wurden. Sollte dies doch heißen, dass ihr Sohn nicht kommunizieren würde und ihm ein Leben lang die Spielarten sozialer Interaktion ein Rätsel bleiben würden. Aber gerade diese Konstellation stellte sich als glücklicher Umstand heraus. Christiane und Deniz Döhler machten aus der Not eine Tugend, indem sie ihre Fähigkeiten des Improvisationstheaters einsetzten, um ein Programm zur Förderung sozialer Kompetenz für ihren Sohn Luka zu entwerfen. Nach Jahren intensiver Arbeit trägt das Programm Früchte, so dass sich aus dem nichtsprachlichen Luka ein Junge entwickelte, der soziale Interaktion initiiert und die Regelschule besucht.

Im Mittelpunkt des Programms der Döhlers steht das „Au ja!“: die liebevolle Akzeptanz der Eigenarten des Kindes mit Autismus in all seinen Facetten. Diese optimistische innere Haltung, der Wille, das Kind großartig zu finden, dringt durch die Zeilen des Buches. Entsprechend dieser Haltung ist ein Kernelement des Programms, dass Eltern die autistische Welt ihrer Kinder betreten und alles mitspielen, was das Kind vorgibt. Durch dieses Annehmen von Impulsen, dem AuJA-Element, wird eine Vertrauensbasis geschaffen, die in der Folge mehr und mehr Interaktion im gemeinsamen Spiel erzeugt. Für ähnliche, so genannte Kind-initiierte Interventionen wie das in den USA entwickelte Son-Rise® Programm, gibt es erste positive wissenschaftliche Befunde zur Effektivität.

Die Döhlers entdeckten durch das Mitmachen bei den Spielen Lukas, was auch ich im Rahmen meiner langjährigen klinischen- und Forschungstätigkeit nur durch mein Mich-Einlassen auf Menschen mit Autismus erfahren konnte: Autisten nehmen die Welt auf ihre eigene, Sinn machende Weise wahr. Die jedoch bringt sie oft in Konflikte mit der konventionellen, mehrheitlichen Art des Denkens und Verhaltens neurotypischer, d.h. nicht-autistischer Menschen. Das heißt, Autismus wird auch dadurch zur Störung, dass die Besonderheiten einer autistischen Minderheit nicht genügend Berücksichtigung erfahren und damit keinen Platz haben in unserer Welt. Wir haben es als neurotypische Eltern, Geschwister, Fachkräfte und Mitbürger in der Hand, eine Welt zu schaffen, in der autistisches Verhalten zählt und tonangebend sein kann. Eine Einladung an autistische Menschen zur Teilhabe an der konventionellen Welt der Neurotypischen kann nur so erfolgreich sein, auch dafür steht die Geschichte der Döhlers.

Die Lektüre dieses Buches macht klar, dass Eltern, die mit der Diagnose Autismus für Ihre Kinder konfrontiert werden, einen langen Atem brauchen. Mit bewundernswertem und manchmal übermenschlich anmutendem Elan gelingt es Chistiane und Deniz Döhler, das Spielraumprogramm für ihren Sohn aufzubauen. Dabei waren jahrelang viele zunächst fremde Menschen als ehrenamtliche Helfer eingebunden.

Eine Stärke dieses Buchs liegt darin, dass es mit klarer Sprache auf den Punkt kommt und dabei trotzdem anschaulich geschrieben und reich an Beispielen ist. Informationen und Empfehlungen zur Diagnosestellung eröffnen den Leitfaden. Das anschließende Kapitel zur wichtigen inneren Haltung setzt den Rahmen für alle folgenden Kapitel. Eine Beschreibung des Spielraumprogramms folgt in Punkt 3, wobei die hierfür zentrale Stellung der Berücksichtigung der Motivation des autistischen Kindes durch Punkt 4 abgedeckt wird. Im anschließenden Kapitel 5 geben sie wertvolle Tipps zur Nutzung von Ressourcen jenseits von Krankenkassen und Jugendämtern, die für die Umsetzung des Spielraumprogramms nötig sein können. Der Leitfaden schließt mit einem Kapitel darüber, wie sich Eltern Freiräume schaffen und auch für sich selbst sorgen können. Hier geben die Eltern von Luka die wichtige Erkenntnis weiter, dass nur ein Mensch, der für die eigenen Bedürfnisse gesorgt hat, emotional verfügbar für seine Umwelt ist.

Ich wünsche jedem Kind mit Autismus Eltern wie Christiane und Deniz Döhler. Was kann es Besseres geben für ein Kind – ob mit oder ohne Autismus – als Eltern, die es mit Hingebung lieben, annehmen und fördern. Dieser Leitfaden liefert wichtige Informationen, wie man solch innere Haltung entwickeln kann und diese in Handlungen zum Wohle des Kindes umsetzt. Er wird Angehörigen ein wertvoller Kompass sein.

Berlin, Juni 2013

PD Dr. rer. nat. Isabel Dziobek

Freie Universität Berlin

Einleitung

Familien, die mit dem Thema Autismus konfrontiert sind, sind als gesamtes System betroffen und müssen tagtäglich eine Vielfalt von Herausforderungen meistern. Unser Leitfaden stellt daher nicht nur eine Methode zur Förderung sozialer Kompetenzen vor, sondern soll darüber hinaus verdeutlichen, wie wichtig eine systemische Herangehensweise ist. In der Arbeit mit Familien widmen wir einen großen Teil unserer Zeit den Eltern. Denn sie sind es, die für die eigene Familiensituation dauerhaft gangbare Lösungswege finden müssen: im Spielraum genauso wie im Alltag. Der Leitfaden kann als begleitende Stütze im Alltag nützlich sein, natürlich ersetzt die alleinige Lektüre kein praktisches Training! Weiterführende Hinweise hierzu finden Sie in jedem Kapitel.

Dieser Leitfaden ist in erster Linie für Eltern gedacht, aber unsere Informationen sind für alle Menschen dienlich, die sich mit dem Thema Autismus auseinandersetzen und Methoden zur Förderung sozialer Kompetenzen kennen lernen möchten:

- Eltern, die ein Programm für ihr eigenes Kind suchen
- Therapeuten, Ärzte
- Mitarbeiter des Jugendamtes oder einer Krankenkasse, die Betroffenen ein Interventionsprogramm empfehlen oder über Alternativen informieren wollen
- Menschen, die ein solches Programm unterstützen oder etablieren wollen
- Familie, Freunde
- (ehrenamtliche) Helfer oder Sponsoren

Unser Leitfaden basiert auf Erfahrungswerten

a) als Spiel- und Theaterpädagogen

Unser berufliches Zuhause ist das Improvisationstheater. Wir arbeiten nicht nur in Brennpunktbezirken, Maßnahmen, Behindertenwerkstätten, Ergo- und Psychotherapiepraxen spielpädagogisch mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, sondern auch in der Lehrerweiterbildung, in Wirtschafts- und sozialen Unternehmen und an allgemeinbildenden Schulen, wo alle möglichen Verhaltensprobleme vertreten sind: ADS, ADHS, Borderline, Asperger, Autismus, Lernstörungen, Depression, Burn-Out, Phobien oder die ganz normalen undiagnostizierten, angestregten Menschen. Im Laufe unserer jahrzehntelangen Arbeit mit Menschen aus den unterschiedlichsten Kontexten entwickelte sich unsere Spezialisierung auf die Förderung sozialer Kompetenzen, Flexibilität, gewaltfreier Kommunikation, Kreativität und eines konstruktiven Umgangs mit gruppendynamischen Prozessen auf der Basis des Improvisationstheaters.

b) als Eltern eines Autisten

Unsere Suche nach einem Förderprogramm, das unserem eigenen Wertesystem entsprach (ein liebevoller, akzeptierender Umgang miteinander, im Dialog voneinander lernend, systemisch, ganzheitlich), führte uns nach Holland, England und in die USA. In Deutschland waren wir nicht fündig geworden.

Diese Erfahrungen machen wir über unsere gemeinnützige Unternehmensgesellschaft AuJA Spielräume gUG (haftungsbeschränkt) anderen zugänglich. Hinter jedem Fall von Autismus verbirgt sich eine Leidensgeschichte, die die Beteiligten an ihre Grenzen führt, und die oft in einer Sackgasse endet. Unser Wunsch ist es, dass Eltern schneller und mit weniger Aufwand ihren Kindern helfen können.

WAS WIR ERLEBTEN

Wie alles begann

Luka ließ sich stillen, nahm aber sonst nichts in den Mund. Wir durften ihn nicht im Gesicht berühren. Er lehnte es ab, mit einem Löffel gefüttert zu werden. Das Abstillen war langwierig und sehr schwierig. Schließlich verweigerte er Beikost gänzlich und mit knapp einem Jahr wog er weniger als 7 Kilo und erhielt seine erste Diagnose: unterernährt.

Er spielte nicht wie andere Kinder, sondern ließ Objekte, wie beispielsweise eine Schüssel, stundenlang kreiseln. In Gegenwart von gleichaltrigen Kindern wirkte er verloren, bewegte sich entweder gar nicht vom Fleck oder weinte, wenn es ihm zu laut wurde. Irgendwann fing er an, die Kinder in seiner Krabbelgruppe ins Gesicht zu kneifen. Keine pädagogische Herangehensweise half, dieses Verhalten zu korrigieren. Wir begannen, den Kontakt mit gleichaltrigen Kindern zu vermeiden.

Im Alter von 19 Monaten hatte Luka keinen Zugang zu Sprache, nicht einmal auf seinen Namen reagierte er, geschweige denn sprach er. Er zeigte nicht auf Gegenstände, um etwas zu bekommen, sein Blickkontakt war unvollständig und Luka hatte kein Gefühl für Gefahr.

In dem Maße, wie Luka „sonderbarer“ wurde, gestaltete sich unser Familienleben anstrengender. Mit 22 Monaten wurde „dringender Verdacht auf frühkindlichen Autismus“ diagnostiziert.

Unsere Probleme hatten einen Namen bekommen, damit wurden wir handlungsfähig und begannen unsere Recherche zum Thema Autismus. Ergebnis: Wir als Kommunikationsexperten und Trainer für Interaktion sollten ein Kind bekommen haben, dem unsere gelebte Realität verschlossen sein sollte?

Zunächst hielten wir das für einen schlechten Witz –
da waren wir in unserer Wut.

Dann begannen wir dem Glauben zu schenken, was wir überwiegend
lasen und hörten (man kann wenig tun) –
da wurden wir „realistisch“ ... und depressiv.

Schließlich hörten und lasen wir immer mehr aus internationalen
Quellen (man kann eine Menge tun), erinnerten uns daran, dass wir
von Beruf eigentlich „Querdenker“ sind –
da waren wir wieder motivierte und entschlossene Optimisten.

Unsere Suche nach Antworten und praktikablen Lösungen führte uns weit über
die Grenzen Deutschlands hinaus. Was wir in Seminaren in den USA, Holland
und England lernten, stellen wir in diesem Leitfaden auszugsweise vor. Die Re-
sultate unserer Herangehensweise sprechen für sich – die Entwicklung unseres
Kindes allein von 2007 bis 2011 war atemberaubend:

Luka erlernte das Kauen. Er aß und trank selbständig all das, was auch wir zu
uns nahmen. Körpergröße und Gewicht waren altersgerecht. Er zog sich selb-
ständig an und aus. Er putzte sich die Zähne und ging auf die Toilette. Er schlief
durch. Er hielt Blickkontakt. Seine Sprachentwicklung war altersgemäß. Er suchte
von sich aus Kontakt zu Erwachsenen und Kindern. Er forderte Körperkontakt
ein. Die Interaktionsspanne beim Spielen war altersgerecht. Er entwickelte ein
Ich-Bewusstsein und sprach von sich selbst in der 1. Person.

In 2012 wurde Luka eingeschult. Er benötigte nur zwei Monate, dann konnte er
Gruppensituationen gut aushalten. Er lernt gerne und eigenständig. Luka ist ein
spontaner, ehrgeiziger, lebensfroher und humorvoller Junge auf dem Weg in die
Unabhängigkeit.

Christiane und Deniz Döhler

• 1

DIAGNOSE



Lassen Sie Ihr Kind, wenn noch nicht geschehen, diagnostizieren!

Selbst mit einer Verdachtsdiagnose haben Sie Anspruch auf verschiedene Leistungen. Je nachdem in welchem Bundesland Sie wohnen, können sich diese unterscheiden, auch bei den Zuständigkeiten der Ämter.

Hilfeleistungen

Hier einige Hilfeleistungen, auf die Sie Anspruch haben könnten,

a) seitens Ihrer Kranken-/Pflegekasse:

- zwischen 120,- € und 700,- € Pflegegeld monatlich – je nach Einstufung (Stand 2013)
- Leistungserstattungen für bestimmte Pflegemittel (z. B. Windeln und weitere Inkontinenzmaterialien, Binden, Mull etc.)
- Recht auf Pflegepersonal im Krankheitsfalle und auch bei Verhinderung aufgrund von Beruf oder Urlaub
- im Urlaub Übernahme/Absetzbarkeit von Reise-, Unterbringungs- und Verpflegungskosten für eine Begleitperson für ihr autistisches Kind
- Zusätzliche Betreuungsleistungen nach § 45b des SGB XI (je nach Einstufung im Wert von 100,- / 200,- € monatlich, Stand 2012)
- Mutter-Kind-Kur bzw. Vater-Kind-Kur

b) seitens der Behörden:

- Einzelfallhilfe in Form einer Einzelfallhelferin oder wie in unserem Falle ein sog. „Persönliches Budget“ (nicht in allen Bundesländern) zur Frühförderung / zur Eingliederungshilfe Ihres Kindes
- bei der Einkommensteuererklärung können zusätzliche Aufwendungen (bis zu 5000,- €) für Therapieausgaben geltend gemacht werden
- Schwerbehindertenausweis (für Begleitperson kostenlose Nutzung im öffentlichen Nahverkehr, freier Eintritt in Schwimmbad, Zoo etc.)

Zwischen Antragstellung und Gewährung der Leistungen kann viel Zeit vergehen.

Ohne Diagnose kein Anspruch auf Unterstützung

Das Pflegegeld wird rückwirkend zur Diagnose gezahlt. In einigen Fällen wird sogar noch weiter zurückdatiert, wenn man davon ausgeht, dass der Autismus seit der Geburt besteht. Ausschlaggebend sind entweder das Datum des Erstantrags oder des Vorstelligwerdens beim SPZ (Sozialpädiatrisches Zentrum), Autismus-Center, Amtsarzt etc. **Deswegen ist es vorteilhaft, alle Anträge so früh wie möglich zu stellen.**

Diese Unterstützungssummen helfen Ihnen dabei, ein umfangreiches Förderprogramm zu finanzieren. Wir etablierten innerhalb kurzer Zeit ein Vollzeitförderprogramm von bis zu 60 Stunden Spielraumförderung wöchentlich.

Umgang mit Ämtern und Kassen

Vielleicht werden Sie im ersten Anlauf abgewiesen bzw. Ihr Antrag wird abgelehnt. Falls das geschehen sollte: Bleiben sie ruhig, höflich und vor allem: **Legen Sie stets innerhalb von 14 Tagen schriftlichen Widerspruch ein**, verlangen Sie Begründungen in schriftlicher Form. Nehmen Sie nichts persönlich. Die jeweiligen Sachbearbeiter machen Ihren Job, sind Teil einer Maschinerie und befolgen Anweisungen. Auch wenn wir manche Paragraphen nicht mögen, oder Amtswege für uns nicht nachvollziehbar sind, so können wir mit einer wohlwollenden positiven Grundhaltung mehr erreichen als mit Wut oder Druck.

Sofern Sachbearbeiter beim Erstkontakt mit uns genervt reagierten, bekamen sie mit der Zeit mit, dass wir sie immer nett und freundlich behandelten, den Humor in der Sache sahen und immer genau formulierten, was wir wollten und warum. Und vor allem blieben wir dran. Wie wir zu einer positiven Einstellung gegenüber Behörden, Sachbearbeitern und Ärzten gelangten, war und ist ein Prozess, den wir Ihnen im • „Innere Haltung“ vorstellen. Dort erläutern wir, was Sie selbst tun können, um diese innere positive Grundeinstellung zu kultivieren.

Umgang mit Ärzten

Im Umgang mit diagnostizierenden Ärzten ist es hilfreich, wenn Sie als Eltern zunächst ihre Vermutungen möglichst genau erläutern. Begründen Sie, warum Ihnen die Diagnose so wichtig ist. Lassen Sie anschließend genügend Raum für die Meinung des Experten. Im Internet findet man Fragebögen, die können im Vorfeld in Ruhe zu Hause ausgefüllt und dann dem Arzt vorgelegt werden, das entlastet das Gespräch.

Sofern Ärzte zurückhaltend reagieren, begegnen Sie diesen entschlossen und widersprechen Sie geäußerten Bedenken:

„Es ist noch zu früh, um etwas Genaues zu sagen.“

→ In den USA kann man mittlerweile im ersten Lebensjahr eine Verdachtsdiagnose auf Autismus stellen.

„Man will die Eltern nicht unnötig belasten.“

→ Wir haben ein Recht auf alle Informationen, zumal wir erst mit einer Diagnose rechtlich Ansprüche auf eine entsprechende Unterstützung geltend machen können.

„Man kann da eh nicht viel machen, und das Wenige, das man erreichen kann, wird sehr schwierig und langsam im Prozess sein.“

→ Diagnosen sind hilfreich, Prognosen sind es nicht. Niemand weiß, wie schnell oder langsam, bzw. in welchem Umfang ein Kind Fortschritte machen wird.

„Die Eltern sind das Problem, d. h. entweder sind Eltern übertrieben besorgt, oder aber sie ziehen zu wenige Grenzen gegenüber dem Kind.“

→ Eltern verbringen vergleichsweise viel Zeit mit ihrem Kind. Sie beobachten es kontinuierlich in verschiedenen Alltagssituationen, deshalb sind sie die Ersten, die Auffälligkeiten bemerken.

„Man will die Eltern vor einer (unnötigen) Depression bewahren.“

→ Unwissenheit schützt vor Depression? Fehlendes Wissen ist vielmehr ein fruchtbarer (und furchtbarer) Boden für Depressionen. Die Auffälligkeiten von Kindern mit Autismus und die damit einhergehenden Herausforderungen im Alltag verschwinden nicht, wenn die Benennung verschwiegen wird...

Die Diagnose „Autismus“ weckt auch bei Vertretern des Gesundheitswesens häufig vorwiegend negative Reaktionen, die auf Überzeugungen basieren, welche durch Ängste und Befürchtungen geprägt sind. In diesem Buch wird dafür die Bezeichnung „Glaubenssätze“ verwendet. Die innere Haltung und das daraus resultierende Verhalten richtet sich nach solchen Glaubenssätzen aus: Wer sagt „Man kann eben wenig tun“, wird eher passiv bleiben, wohingegen jemand mit der Überzeugung „Man kann viel tun“ sich der Aufgabe stellen wird.

Man kann davon ausgehen, dass der Arzt immer das Beste für Kind und Eltern im Sinn hat, allerdings basierend auf seinem persönlichen Wissensstand. Die Annahmen zum Thema Autismus ändern sich (weltweit betrachtet) rasant.

So glaubte man z. B. früher, die Gefühlskälte der Mutter sei der Grund für den Autismus des Kindes (Kühlschrankmutter). Heutzutage würde sich kein Arzt mehr so äußern. Niemand kann heute sagen, welche aktuellen Annahmen, seien sie auch noch so wissenschaftlich, morgen schon nicht mehr haltbar sein werden.

Kein Arzt ist daran interessiert, Eltern unnötig leiden zu sehen. Davon sind wir überzeugt! Aber es ist ein Unterschied, jemanden an der Seite zu haben, der einem „keine falschen Hoffnungen“ machen möchte, oder einen optimistischen Arzt, der liebevoll das Credo vertritt, „nur weil wir jetzt noch nicht den Schlüssel zur Lösung des Problems in den Händen halten, heißt das nicht, dass wir ihn nie haben werden.“

Sie haben ein besonderes Kind – Sie wollen einen besonderen Arzt an Ihrer Seite!

Der Mensch, der Sie wahrscheinlich über einen längeren Zeitraum mit ärztlichem Rat begleitet, sollte mit Ihnen die folgenden Glaubenssätze teilen:

HOFFNUNG GIBT KRAFT. AN HOFFNUNG KANN NICHTS FALSCH SEIN.

NIEMAND MUSS MIT DEN ELTERN LEIDEN, UM EMPATHIE ZU ZEIGEN.

NIEMAND MUSS UNGLÜCKLICH SEIN, UM (BESSER) HANDELN ZU KÖNNEN.

ELTERN SIND DIE EXPERTEN FÜR IHR EIGENES KIND.

Was Sie nicht gebrauchen können, ist jemand, der Ihnen noch zusätzlich Steine in den Weg legt und Sie „klein redet“. Manchmal reagieren Ärzte unerwartet vehement.

Für uns war es nicht überraschend im Nachhinein zu hören, dass diese Ärzte entweder ein eigenes Kind mit Behinderung hatten, oder dass wir sie an andere Patienten mit nicht so glücklichem Verlauf erinnerten. Ist die vorherrschende Emotion bei Ihrem Arzt Angst, arbeitet er mit Druck. Übt der Arzt Druck aus, darf man sich höflich verabschieden und einen anderen Arzt suchen. Auch ist ein Wechsel angezeigt, wenn der Arzt keine Diagnose stellen will. Diese Suche kann mühsam sein, aber das Ziel, eine tragfähige Diagnose zu erhalten, führt u. U. durch mehrere Arztpraxen.

Erinnern Sie sich einfach daran, dass es Ihr Ziel ist, eine Diagnose zu erhalten – verschwenden Sie nicht Ihre Zeit mit Diskussionen, wo die Fronten eigentlich schon klar sind.

Kinderarzt I 1. Besuch

Wir: *„Unser Kind lässt sich nicht mit dem Löffelchen füttern.“*

Arzt: *„Ihr Kind braucht jetzt aber andere Kost, die Muttermilch reicht nicht mehr aus!“*

Wir: *„Wir sind an Bord! Wir sind hier, weil wir wissen wollen, wie wir das schaffen sollen.“*

Arzt: *„Füttern Sie ihn zuerst mit Milch, dann mit Karottenbrei, dann ...“*

Wir: *„Vielleicht waren wir vorhin nicht ganz deutlich, UNSER KIND AKZEPTIERT KEINEN LÖFFEL, KEIN GLÄSCHEN, KEINEN NUCKEL oder irgend-etwas anderes im Mund als seine eigene Unterlippe oder die Brust.“*

Wir: ... Pause ...

Arzt: *„Aber Ihr Kind muss essen!“*

Wir verließen die Praxis, ohne über das WIE einen Deut schlauer geworden zu sein. Dafür aber um ein Vielfaches besorgter.

4 Wochen später 2. Besuch

Es war die Vorsorgeuntersuchung U6 und wir waren mit dem Thema „Abstillen“ keinen Schritt weiter.

Wir: *„Wir wissen nicht mehr, was wir machen sollen!“*

Die Antwort war eine Variante von „Ihr Kind braucht jetzt andere Nahrung.“

Wir: *„Was sollen wir machen? Physische Gewalt anwenden?“*

Arzt: *„Natürlich nicht, aber wenn Ihr Kind nicht zunimmt, müssen wir es in eine Klinik zur Zwangsernährung einweisen lassen.“*

Unser Kind wurde mit Untergewicht diagnostiziert. Jetzt sollten wir alle 14 Tage zur Kontrolle kommen. Wir hatten immer noch keine gangbaren Vorschläge zur Lösung für das Problem – dafür aber Angst, dass unser Kind stirbt.

– WIR WECHSELTEN DEN ARZT –

Kinderärztin II 1. Besuch

Inzwischen ließ sich Luka mit dem Löffelchen füttern. Er war aber noch immer kleinwüchsig und ein Leichtgewicht.

Arzt: *„Machen Sie sich keine Sorgen, ich orientiere mich an Somatogrammen außerhalb des Kinderuntersuchungsheftes. Diese sind detaillierter. Lege ich diese als Richtlinien zugrunde, ist Luka darin immer noch erfasst. Nehmen Sie zusätzlich täglich von diesen Tropfen.“*

Sie gab ein Fläschchen mit Mineralien als Nahrungsergänzungsmittel mit. Wir waren glücklich.

In der Krabbelgruppe:

Die Leiterin von Lukas Krabbelgruppe fand unser Kind erst ungewöhnlich („... aber schließlich ist jedes Kind ja irgendwie einzigartig“), dann aber immer auffälliger („...habt ihr schon einmal einen Hörtest machen lassen?“). Letztendlich riet sie uns, eine Expertin für Entwicklungsverzögerungen aufzusuchen.

Als wir beschlossen, unseren Sohn zum Schutz der anderen Kinder von der Krabbelgruppe abzumelden, war uns klar, dass wir diesen Schritt nicht länger hinauszögern konnten.

Kinderärztin II 2. Besuch

Wir: *„Luka verhält sich auffällig, wir hätten gerne eine Überweisung zu dieser Expertin.“*

Arzt: *„Ja, Ihr Kind ist in der Entwicklung hinterher – wir fangen mit einer Therapie nach Bobath an.“*

Wir lehnten dankend ab und machten eigenständig einen Termin mit der Therapeutin, welche unsere Krabbelgruppenleiterin empfohlen hatte.

Monika Aly (Kinderphysiotherapeutin und Vorsitzende der Pikler Gesellschaft Berlin e. V.) ließ sich viel Zeit zum Beobachten von Luka und stellte uns zu dem, was sie sah, einfach nur Fragen. Im abschließenden Gespräch bei unserem zweiten Besuch, ließ Frau Aly die „Bombe platzen“, indem sie fragte, was wir davon hielten, dass Luka Autismus hat?

Kinderärztin II 3. Besuch

Wir erzählten der Kinderärztin vom geäußerten Verdacht: *„Wir hätten gerne eine Überweisung zu dem SPZ in Wilmersdorf, um Luka diagnostizieren zu lassen.“*

Arzt: *„Autismus habe ich von Anfang an vermutet, wollte Sie aber schonen. Ich habe eine sehr gute Beziehung mit dem SPZ in Friedrichshain und arbeite sehr erfolgreich mit meinem eigenen Netz von Therapeuten.“*

Wir waren fassungslos und

– WIR WECHSELTEN DEN ARZT –

Kinderärztin III

Als bekannte Expertin für frühkindliche Entwicklung ebnete Frau Aly uns den Weg zu der Kinderärztin unseres Herzens sowie auch zum SPZ in Wilmersdorf. Von hier an arbeiteten wir alle Hand in Hand, um für Luka schnellstmöglich proaktiv zu werden.

Die Diagnose war ein Geschenk: All unsere Probleme und Schwierigkeiten im Alltag bekamen endlich einen Namen. Wir waren nicht schuld daran, dass unser Kind so anders war, dass unser Familienleben zu einer komplizierten Herausforderung geworden war.

Wir konnten gezielt zum Thema Autismus Informationen sammeln und Entscheidungen aufgrund unserer eigenen Vorlieben und unserer inneren Wahrheit treffen. Wir hörten uns verschiedene Experten an und probierten auch einige Herangehensweisen aus. An den Reaktionen unseres Kindes konnten wir immer ablesen, ob ihm etwas gut tat oder nicht. Im Laufe der Zeit schlossen wir viele Wissenslücken; das Mosaik ergab langsam ein Bild, und wir wurden zu unseren eigenen Experten, die auf Augenhöhe und im konstruktiven Austausch mit anderen Experten (z. B. Kinderärzten oder Ämtern) zum Wohle unseres Kindes Entscheidungen trafen.

Haben wir bislang von der inneren Haltung der Ärzte und Sachbearbeiter gesprochen, geht es im folgenden Kapitel um Ihre eigene Einstellung. Wir wollen veranschaulichen, welche Auswirkungen die eigene innere Haltung gegenüber dem Autismus Ihres Kindes, den Ämtern, Krankenkassen und Ärzten hat.

• 2

INNERE HALTUNG



Kultivieren Sie eine positive und optimistische Grundhaltung!

Eine positive und optimistische Grundhaltung zu Ihrem Kind und zum Thema Autismus gibt Kraft, Mut und Zuversicht.

Akzeptanz des jeweiligen Ist-Zustand Ihres Kindes ist eine stabile Basis für alle weiteren Handlungen, die Sie in Zukunft unternehmen möchten. Wenn Sie sich wohl mit sich selbst und mit Ihrem Kind fühlen, steigen die Chancen, dass erstens Ihr Kind leichter mit Ihnen Kontakt aufnehmen kann, und zweitens dass Sie gegenüber Ärzten, Krankenkassen und Ämtern klar und kompetent auftreten können.

Ich bin, was ich denke

Unsere innere Haltung oder auch unsere Einstellung setzt sich zusammen aus einer Vielzahl von Glaubenssätzen bzw. Leitideen, die wir für wahr halten. Glaubenssätze helfen uns dabei, Informationen rasch und sicher einzuordnen und schnell zu reagieren. Sie sollen Stabilität und Kontinuität sichern und somit unserem Überleben in der Gesellschaft dienen.

Glaubenssätze oder Sätze, die wir glauben, sind oftmals Verallgemeinerungen und dienen der Vereinfachung von Themen. Wir versuchen, selbst dann nach ihnen zu leben, wenn wir uns ihrer gar nicht bewusst sind. Viele dieser Überzeugungen werden in der Kindheit von wichtigen Bezugspersonen übernommen, andere entstehen aufgrund von eigenen Erfahrungen.

Beispiele für unterstützende Glaubenssätze:

- ▶ Alles wird gut
- ▶ Meine Umgebung ist wohlwollend (ich werde Hilfe erhalten)
- ▶ Ich bin eine großartige Mutter / ein großartiger Vater
- ▶ Das Gehirn ist formbar wie Plastilin und seine Kapazität grenzenlos

Beispiele für begrenzende oder einschränkende Glaubenssätze:

- ▶ Ich bin nicht gut genug
- ▶ Bei Autismus kann man nur wenig machen
- ▶ Das ist nicht zu schaffen
- ▶ Ich bin mit meinem Problem allein (niemand versteht mich)

Unterstützende Glaubenssätze helfen uns dabei, Ziele und Wünsche zu formulieren und diese aktiv zu verfolgen. Einschränkende Glaubenssätze sind dabei hinderlich bzw. verfolgen andere Ziele (z.B. Schutz vor Misserfolg oder negativen Erfahrungen). Viele der Glaubenssätze, die geformt wurden als wir noch Kinder waren, haben wir wahrscheinlich nie aktiv einer Prüfung unterzogen. Und so begleiten sie uns Erwachsene im Heute eben immer noch. In der Entstehungssituation waren sie vielleicht sinnvoll, aber übertragen in das Erwachsenenleben sind sie nicht unbedingt passend.

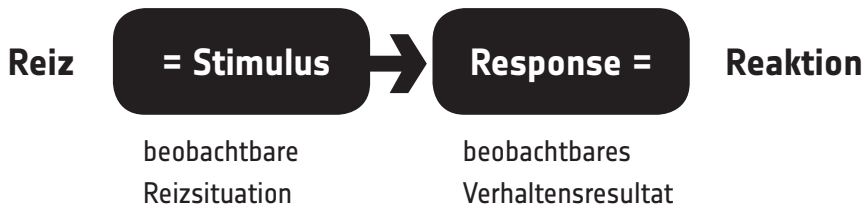
Die gute Nachricht ist: Wir werden nicht mit Glaubensätzen geboren, sondern wir erwerben diese irgendwie, irgendwann, irgendwo. Wir können sie uns bewußt machen, prüfen, behalten, verändern oder ablegen! Das liegt in unserer Macht.

Verschiedene Realitäten

Keines der beiden aufgeführten Modelle ist „die Wahrheit“ über „die Wirklichkeit“. Sie dienen der Veranschaulichung, wie wir Menschen die Welt wahrnehmen und interpretieren können.

Reiz → Reaktion

Das Reiz-Reaktions- oder auch S-R-Modell (Stimulus-Response-Modell) ist ein frühes Modell der Verhaltensforschung (behavioristische Psychologie) und sieht grafisch aufbereitet etwa so aus:



Ein Reiz kann alles sein: die Sonne, ein Kleid, ein Gespräch, Spaghetti mit Tomatensoße, ein Unfall, ein Lottogewinn, Kopfschmerzen. Menschen sind ständig Reizen ausgesetzt, aber die Wahrnehmung ist unterschiedlich. Als Reaktionen gelten aufkommende Gefühle und Verhaltensweisen, welche auf den Reiz zurückgeführt werden können: Vorfreude und Speichelfluss beim Essensduft, überglücklich und Luftsprünge beim Lottogewinn, Wut und Tränen bei Schmerz.

Ein Reiz kann also beispielsweise die Diagnose „Autismus“ sein und unser Schaubild könnte folgendermaßen aussehen:



oder als Tabelle:

REIZ	REAKTION
Diagnose „Autismus“	„Ich bin darüber unglücklich, erleichtert, traurig, wütend, hoffnungslos etc.“
Diagnose „Unterernährung“	Angst

Nach diesem Modell kann ein Reiz also ein Gefühl auslösen. Wird der Reiz für das entstandene Gefühl verantwortlich gemacht, liegt es nahe sich selbst als ausgeliefert und entmachtet wahrzunehmen.

Und in der Tat bewegen wir uns oft durch den Alltag, als wären die äußeren Umstände für unsere emotionalen Zustände verantwortlich: „Autofahren macht mich glücklich. Weihnachten macht mich depressiv. Mein Chef macht mich sauer. Ein Kindheitsfoto melancholisch.“

Tatsächlich aber ist ein Foto einfach nur ein Foto. Hätte das Foto die Macht das Gefühl „Melancholie“ hervorzurufen, dann müsste es ja bei jedem Menschen gleichermaßen funktionieren. Das tut es natürlich nicht. Betrachten unterschiedliche Menschen dasselbe Foto, sind die Reaktionen sehr individuell und u. U. stark voneinander abweichend.

Funktionierten wir Menschen in aller Konsequenz (also 24/7) nach dem Modell „der Reiz bestimmt meine Reaktion“, dann würden wir durchs Leben katapultiert, wie Kugeln in einem Flipperautomaten, willenlos und fremdbestimmt, in Abhängigkeit davon, ob und wie stark sie angespielt werden.

Wir Menschen sind aber komplexer. Dies zu veranschaulichen hilft das 2. Modell:

Reiz → Blackbox → Reaktion

Auch hier ist wieder die Rede von einem Reiz (oder Stimulus) und einer Reaktion (oder Response) auf den Reiz. Im Unterschied zum ersten Modell wird eine „Blackbox“ zwischen „Reiz“ und „Reaktion“ geschaltet. Die Blackbox ist unser Datenverarbeitungszentrum. In kaum mehr meßbarer Geschwindigkeit arbeitet hier ein hochkomplexes System von Zellen, Nervenbahnen, biochemischen Botenstoffen (den Neurotransmittern) und elektrischen Impulsen zusammen, um den Reiz, den wir erhielten zu verarbeiten. Diese Verarbeitung kann unterschiedliche Resultate hervorbringen:

- a) Reiz als wichtig oder relevant einstufen und darauf reagieren
- b) Reiz als unwichtig oder irrelevant einstufen, ausblenden (also nicht darauf reagieren)

Beides sind AKTIVE Vorgänge – auch das Unterdrücken einer Weiterverarbeitung oder Ausblendung einer Wahrnehmung erfordert eine Leistung unseres Systems:



Diese Blackbox ist ein beliebtes Forschungsfeld für die Neurowissenschaften (Psychologie, Biologie und Medizin), und das Lüften des Geheimnisses, wie sie funktioniert, erklärtes Ziel. Für unsere Zwecke reicht es aus, uns auf folgende These zu konzentrieren:

- ein Teil dessen, was in dieser Blackbox passiert, ist das DENKEN,
- unsere Gedanken widerfahren uns nicht einfach, sondern wir formen sie selber, und zwar basierend auf einem ganz logischen, nachvollziehbaren System,
- das Denken und das Fühlen verhalten sich zueinander wie Treibstoff und Feuer.

Wenn uns unsere Gedanken nicht einfach widerfahren, sondern wir sie selber generieren, sind wir Schöpfer dessen, wie wir die Welt um uns wahrnehmen. Das ist großartig, denn so haben wir es selber in der Hand (Prinzip der Selbstermächtigung), die Welt als wunderbar oder als furchtbar zu erleben. Lediglich kraft unserer Gedanken.

Glaubenssätze sind ein persönlicher Filter der Realität. Sie prägen unser Denken, Fühlen und Handeln.

Reiz	Innere Haltung / Glaubenssatz	Reaktion
Diagnose: „Ihr Kind hat Autismus“.	Das ist schlecht für mich, mein Leben wird immer anstrengender werden.	„Ich bin deshalb unglücklich, traurig, wütend, hoffnungslos etc.“
Prognose „man kann da wenig tun“.	Wenn schon die Fachleute wenig tun können, dann kann ich als Laie erst recht nichts bewirken.	Resignation

Nach diesem Modell ist nicht der Reiz an sich (Diagnose „Autismus“) verantwortlich für die eigene Reaktion, sondern das, was ich mit der Diagnose in Verbindung bringe (= *Denkvorgang*). Das, was ich glaube, was er für mich bedeutet, erschafft meine Reaktion (ein Gefühl oder eine Verhaltensweise) / meine persönliche Realität.

Na und? können Sie jetzt fragen.

Ganz einfach: Beim ersten Modell bin ich das Opfer dessen, was in der Welt (um mich herum) passiert, da die Reize (oder auch Impulse) ja meine Reaktionen generieren.

Im zweiten Modell passiert in der Welt immer noch dasselbe, aber je nachdem welche **Sichtweise** und innere Haltung ich auf die Impulse kultiviere, generiere ich MEINE EIGENEN REAKTIONEN darauf, bin nicht mehr Opfer dessen, was passiert, sondern wieder Herr der Lage.

Wenn ich glaube der Autismus meines Kindes sei schlecht für mich (innere Haltung: oh nein!), wird das ein anderes Gefühl hervorrufen, als wenn ich den Ge-

danken wage, dass der Autismus meines Kindes eine Chance auf mehr Wachstum, Liebesfähigkeit und der Beginn des vielleicht größten Abenteuers meines Lebens ist (innere Haltung: **AuJA**).

Graphisch dargestellt, könnte das so aussehen:

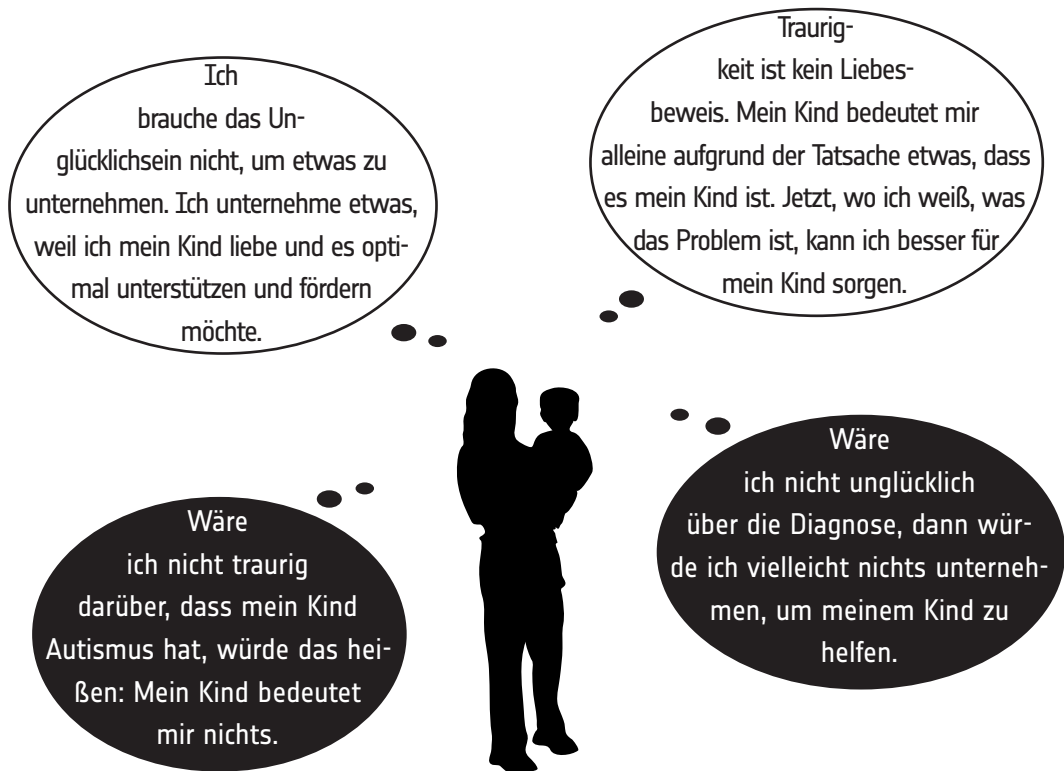


Positivität kreiert eine Art von Lebensgefühl – Negativität eine andere. Und noch einmal: Das erste Modell (Reiz → Reaktion) schafft tendenziell die Grundlage für ein Lebensgefühl des Ausgeliefertseins. Das zweite Modell (Reiz → innere Haltung → Reaktion) bietet die Option zur bewussten Selbstermächtigung.

gung. Davon ausgehend, dass Sie gerne Ihr Lebensgefühl verändern möchten und zwar positiv, kann die „**AuJA-Graphik**“ ein wertvolles Instrument für Sie werden. Sie können diese wie eine Landkarte mit integriertem Kompass einsetzen. Sie können sich fragen, „Wo in meiner Gefühlswelt befinde ich mich eigentlich gerade? Möchte ich hier bleiben? Möchte ich den Weg weiter verfolgen? Möchte ich einen Richtungswechsel?“

Es ist das Eine, eine Erstreaktion von „ich fühle mich mies“ zu haben, es ist etwas anderes, DABEI ZU BLEIBEN, sich mies zu fühlen!

Glaubenssätze im Bezug auf die Diagnose könnten sein:



Gefühle wie Traurigkeit, Wut usw. sollen nicht verdrängt werden. Sie bekommen einen Platz, solange sie existieren. Mittels unseres „**AuJA-Kompass**“ kann man sie willkommen heißen, denn sie sind wertvolle Wegweiser. Sie wollen uns helfen: sie wollen uns zu etwas motivieren oder uns etwas beweisen, z.B. dass wir mitfühlend sind, dass uns unser Kind sehr wichtig ist, dass wir etwas verändern wollen, dass wir gute Eltern sind, dass wir nicht naiv oder unrealistisch sind.

Typische Situationen, die bei Eltern von autistischen Kindern unangenehme Gefühle erzeugen:

- ▶ die Diagnose Autismus,
- ▶ das Verhalten ihres Kindes,
- ▶ die Ablehnung eines Antrages seitens der Krankenkasse oder des Amtes,
- ▶ die negative Prognose eines Arztes,
- ▶ Reaktionen von Lehrern, Erziehern, Nachbarn, Freunden und Verwandten auf die Verhaltensweisen ihres autistischen Kindes.

Die Erkenntnis, dass Akzeptanz nicht passiv macht, ist sehr befreiend. Denn in der Wut oder der Trauer stecken zu bleiben, kann sehr anstrengend werden, während Akzeptanz Gelassenheit erzeugt, die uns wieder handlungsfähig macht. Handlungen, welche auf Akzeptanz gründen, sind aktiv und kraftvoll, gleichzeitig gewaltfrei und wertschätzend.

Ein Glaubenssatz (oder eine Überzeugung) ist weder gut noch schlecht, weder richtig noch falsch, aber **Glaubenssätze haben eine Richtung!** Sie ziehen Gefühle nach sich und aus diesen wiederum entstehen Handlungen.

Machen Sie einen Selbstversuch, und betrachten Sie eine beliebige Situation im Alltag mit Ihrem Kind, z.B. das morgendliche Zähneputzen. Sie können diese Fragen im Vorfeld oder im Nachhinein stellen:

- Fühle ich mich in meiner Kraft oder nicht?
- Bin ich klar und optimistisch oder nicht?
- Vertrete ich meine Position liebevoll und mit Selbstvertrauen oder nicht?

Lauten Ihre Antworten „ja“, haben Sie wahrscheinlich eine innere Haltung, die sich auf Glaubenssätze gründet, die eine größere Flexibilität für mehr Handlungsoptionen zur Folge haben. Lauten Ihre Antworten „nein“, haben Sie wahrscheinlich eine innere Haltung, die sich auf verschiedene Glaubenssätze gründet, deren Ausrichtung tendenziell Negativität und einen Tunnelblick zutage fördern.

Wir haben viele Gespräche mit Eltern geführt und können zusammenfassend sagen, dass jeder Mensch immer die besten Absichten verfolgt, nämlich die, gut für sich und andere zu sorgen - unabhängig von der negativen oder positiven Ausrichtung seiner Glaubenssätze: Um sich vor zukünftigen Enttäuschungen zu schützen, halten viele Eltern ihre Hoffnungen eben klein und die Erwartungen niedrig, sind „realistisch“! Dies klingt undiskutiert extrem logisch. Und solange es einem gut damit geht, besteht ja auch keinerlei Notwendigkeit für Veränderung. Anders sieht es aus, fühlt man sich schlecht damit, obwohl die ursprüngliche Intention ja war, gut für den eigenen emotionalen Zustand zu sorgen.

Hat man den Glaubenssatz hinter einem Gefühl oder einer Verhaltensweise aufgedeckt, so kann man ihn prüfen: Ist er für die anstehenden Entscheidungen hilfreich, so behält man ihn. Falls der Glaubenssatz ein Hindernis darstellt, so kann man ihn durch einen passenden ersetzen. Der Reiz bleibt unverändert (z. B. das Kind ist immer noch autistisch), aber der Blick darauf, das ausgelöste Gefühl

- also die innere Haltung zu dem Problem - ist veränderbar, wenn wir uns dazu entschließen. Aus einer neuen inneren Haltung ergeben sich neue Perspektiven und vor allem mehr Handlungsoptionen.

Diese Entwicklung wird von „**AuJA – Autismus akzeptieren und Handeln**“ durch akzeptierende, wertfreie und liebevolle Fragen, so genannte Sokratische Dialoge, unterstützt, die Eltern dazu verhelfen, sich ihrer Glaubenssätze und ihrer inneren Haltung bewusst zu werden bzw. diese zu ändern, wenn sie zu einer Belastung geworden sind.

Dabei lassen wir uns von den folgenden Gedanken leiten:

1. Alles kann ein Reiz sein: Gespräche, Handlungen, Empfindungen, Dinge, Personen usw..
2. Was ein Reiz für uns letztendlich bedeutet, entscheiden wir selbst.
3. Was wir über einen Reiz denken/glauben (Glaubenssatz), ist der Treibstoff mit dem wir unserer Gefühle anfeuern, welche dann die Qualität unserer Handlungen bestimmen.
4. Reizimpulse kann man akzeptieren oder blockieren, man kann sie fließen lassen, umleiten oder gegen sie ankämpfen, sie ignorieren oder negieren.
5. Reaktionen auf Reize haben Auswirkungen auf uns und andere, aber sie sind für sich genommen wertfrei.
6. Die Auswirkungen unserer Reaktionen können wir daraufhin prüfen, ob wir mit ihnen leben können oder nicht, ob sie eher Zufriedenheit oder Unzufriedenheit erzeugen.
7. Wir können die Bedeutung, die wir den Impulsen in unserem Leben gegeben haben, zu jeder beliebigen Zeit verändern.
8. Habe ich den Glaubenssatz zu einer Reaktion gefunden, kann ich wählen, ob ich ihn (den Glaubenssatz / die Überzeugung) behalten oder ihn durch einen anderen, dienlicheren, ersetzen möchte. Ändere ich den

Glaubenssatz, verändern sich meine Gefühle und meine Handlungen.

9. Etwas zu akzeptieren, macht nicht passiv! Man wählt lediglich die Qualität der Erstreaktion bevor man handelt. Handlungen, welche sich auf Akzeptanz gründen, sind aktiv und kraftvoll.
10. Diese Philosophie ist nicht die Wahrheit, sondern nur eine Wahlmöglichkeit von vielen, mit den Impulsen des Lebens umzugehen.

WAS WIR ERLEBTEN

Sichtwechsel

Nach der Verdachtsdiagnose und unserer positiven Erstreaktion (Erleichterung) lasen wir verschiedene Bücher über Autismus und recherchierten im Internet. Die Informationen, die wir erhielten, waren durchweg niederschmetternd, weil sie uns jede Hoffnung auf Besserung nahmen. Schließlich sahen wir in unserem Sohn und seinem Verhalten nicht mehr Luka, sondern nur noch den Autismus. Auch seine Lebensaussichten waren wenig erfreulich: so früh wie möglich in einen Integrationskindergarten, danach Sonderschule, Behindertenwerkstatt, betreute Wohngemeinschaft. Wir lebten nicht mehr im Hier und Jetzt, sondern mit Angst und Sorge in Bezug auf die Zukunft. Verhaltensweisen, die wir ursprünglich in einem positiven Licht gesehen hatten, wie beispielsweise dem stundenlangen Drehen von Schüsseln - „Großartig, wie lange sich unser Kind konzentrieren kann. Wir haben einen kleinen Einstein!“ - erschienen uns plötzlich problematisch, bedenklich, bedrohlich. In dem Maße, wie sich unsere Stimmung verschlechterte, kam Luka uns zunehmend autistischer vor. Wir begannen, uns mit unserem eigenen Kind nicht mehr wohl zu fühlen, was sich naturgemäß erschwerender auf unsere Alltags- und Pflegeroutine mit ihm auswirkte. Unser Leben als Paar war keine Quelle der Kraft mehr, sondern stellte sich als zusätzliche Belastung dar. Wir befanden uns in einer Abwärtsspirale und wurden depressiv.

Dann kam die Wende.

Bei unseren Recherchen fanden wir bei der Familie Kaufman aus den USA den ersten optimistischen, liebevollen Ansatz zum Thema Autismus:

Barry Neil Kaufman und seine Frau Samahria Lyte Kaufman hatten Ende der 70er Jahre einen zweijährigen Sohn, Raun, mit ausgeprägtem Autismus. Auf der Suche nach Therapiemöglichkeiten für ihr Kind entdeckten die Kaufmans damals nur Ansätze, die äußerst wertend und beurteilend gegenüber dem autistischen Kind und seinen stereotypen Verhaltensweisen waren, bis hin zur Anwendung von körperlicher Gewalt (Elektroschocks, Fixierungen, „Timeout-Boxen“).

Zum Zeitpunkt von Rauns Diagnose hatten die Kaufmans bereits über mehrere Jahre hinweg regelmäßig so genannte „Sokratische Dialoge“ miteinander geführt. Sie erforschten ihre eigenen Glaubenssätze hinter negativen Gefühlen oder Verhaltensweisen, um diese bei Bedarf zu verändern. Sie nannten diese Methode später den Options-Prozess. Mit Hilfe des Options-Prozesses und der dem Prozess innewohnenden Einstellung „Lieben heißt einverstanden sein“ kreierten sie ein eigenes Autismus-Interventions-Programm für ihr schwer erreichbares Kind. Es war von bedingungsloser Liebe, Akzeptanz, Respekt und wertschätzenden Interaktionen geprägt. Nach über drei Jahren intensiver Arbeit besuchte Raun eine ganz normale Schule, er schloss Freundschaften mit Gleichaltrigen, lebte in Beziehungen und machte seinen Abschluss an einer Eliteuniversität. Danach arbeitete er als Direktor an einer Grundschule. Bis 2010 leitete Raun K. Kaufmann das „Autism Treatment Center of America™“ in Massachusetts, USA.

Das war es, was wir für unser Kind wollten: Perspektiven! So lasen wir die Bücher der Kaufmans mit wachsender Begeisterung und studierten den Optionsprozess. Wir wollten uns selbst helfen, wir wollten glücklich miteinander und mit Luka sein: SO WIE ER IST. Wir wollten unser Kind großartig finden – unabhängig davon, ob es Fortschritte machen würde oder nicht, ob es den für Autisten in Deutschland (schon fast) vorgezeichneten Weg gehen sollte oder eben nicht, unabhängig davon, ob sich die Prognosen der Experten bewahrheiten würden.

Also erforschten wir unsere Glaubenssätze und innere Haltung. Wir experimentierten mit Kaufmans Optionsdialogen (Option Process®) genauso wie mit denen der Ursprungsform nach Dr. Bruce Di Marsico (Option Method) oder dem Belief-Eliminating-Process nach Morty Lefkoe aus den USA. Wir nahmen an Seminaren zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit teil (MBSR – Mindfulness-based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn), meditierten, beklopfen Akupunkturpunkte, probierten vieles aus und fanden einige Herangehensweisen effektiver als andere.

Durch unsere kontinuierliche Arbeit an uns selbst konnten wir nach und nach unsere Glaubenssätze hinter unseren negativen Gefühlen und Verhaltensweisen in Bezug auf den Autismus unseres Kindes erforschen und durch dienlichere ersetzen. Und was wir uns gewünscht hatten, trat ein: Wir wurden positiv, optimistisch und handlungsfähig.

Wir setzten uns mehr für unsere Ziele ein, ohne unser Glücklichein von Erfolg oder Misserfolg abhängig zu machen. Scheiterten unsere Bemühungen im ersten Anlauf, so blieben wir dran, ausdauernd, freundlich und liebevoll. „Die Freude liegt im Versuchen“ anstelle von „der Zweck heiligt die Mittel“ wurde zu unserer inneren Haltung.

Unsere neue, handlungsorientierte Einstellung half nicht nur dabei, ein Spielraum-Programm für Luka zu beginnen (s. ●3 „Spielen“), sondern dieses auch über Jahre hinweg im Alltag beizubehalten.

All diese Methoden, die uns zu einer positiven Haltung verhalfen, empfanden wir als Geschenke und machten sie uns zu eigen, verinnerlichte sie, erkundeten und veränderten sie, indem wir sie unseren eigenen Vorlieben, Erkenntnissen und Sprachgewohnheiten anpassten. Am Ende stand ein simples, auf Fragen und Antworten basierendes Selbsterforschungsmodell, das man für sich alleine, zu zweit oder in einem gruppenspezifischen Prozess anwenden kann. Wir trugen es später in unsere Kurse, in die Schulen, Psychotherapie-Praxen und Vereine, in denen wir tätig waren. Wir leiten Menschen an, die für sich selbst oder im Umgang mit anderen, privat oder beruflich eine konstruktive Leichtigkeit kultivieren möchten.

All unsere Seminare nehmen den „**AuJA-Kompass**“ zu Hilfe. Wir unterrichten auf der Grundlage „**Akzeptieren und Handeln**“ und bieten als Instrument **Sokratische Dialoge**.

Eine positive, optimistische Grundhaltung gegenüber dem Autismus ihres Kindes zu kultivieren ist ein erster wichtiger Schritt. Im Folgenden werden wir immer wieder an Beispielen verdeutlichen, wie wichtig Ihre innere Haltung bei jedem weiteren ● des Leitfadens ist.

• 3

SPIELEN



**Etablieren Sie ein Spielraum-
Programm für Ihr Kind bei
sich zu Hause!**

Unsere Fördermethoden kommen aus der Spielpädagogik, der Theaterpädagogik und dem Improvisationstheater. Wir kümmern uns PRIMÄR darum, eine Beziehung zum autistischen Kind herzustellen.

Für Autisten ist es eine enorme Schwierigkeit, soziale Kompetenzen zu erwerben, die es ihnen ermöglichen, **Beziehungen** zu anderen Menschen einzugehen und zu erhalten, um ein eigenständiges Leben – unabhängig von Einrichtungen oder Institutionen führen zu können.

Soziale Interaktion kann in die folgenden Komponenten zerlegt werden:

- | | | |
|---|---|------------------------------|
| 1. Blickkontakt | } | Grundlagen |
| 2. Kommunikation bzw. Sprache | | |
| 3. Aufmerksamkeitsspanne bei Interaktion | | |
| 4. Physischer Kontakt | | |
| 5. Fähigkeiten, Freundschaften zu schließen, zu pflegen und zu erhalten | } | Fortgeschrittene Fähigkeiten |
| 6. Konversationsfähigkeiten | | |

Diese Kompetenzen werden im Spiel erworben und geübt. Nur wenn das Kind interessiert und mit Freude am Geschehen beteiligt ist, wird es diese Fähigkeiten spontan einsetzen. Das ist das Ziel. Sie werden also nicht - wie bei anderen Fördermethoden - mechanisch trainiert. Das Kind soll die Beziehung zu anderen Menschen als positiv erfahren und spielerisch Erfolgserlebnisse sammeln.

Akzeptanz, Lebendigkeit und Spaß am gemeinsamen Miteinander sind die „Grundausrüstung“ eines AuJA-Spielraumes. Erst aus Lebensfreude und Vertrauen zur Umgebung heraus erwächst die Eigenmotivation des Kindes, mehr Kontakt zum Gegenüber zu suchen. Im Spielraum haben die Kindern ein Maximum an Kontrolle. Sie bestimmen das Tempo ihres Wachstums. Die Erwei-

terung der eigenen Grenzen, die Erlangung von mehr Flexibilität und sozialen Kompetenzen erfolgen kleinschrittig und immer aus der Motivation des Kindes heraus. So ist jedes Spielraumprogramm maßgeschneidert und individuell – denn jedes Kind ist einzigartig.

Sicherheit und Vertrauen: Spielraum zuhause

Eine große Herausforderung für Autisten besteht in der Verarbeitung von Reizen. Sie nehmen die Welt anders wahr, in der Regel befinden sie sich im permanenten Ausnahmezustand, da sie einer kontinuierlichen Reizüberflutung ausgesetzt sind. Eine Vielzahl von Informationen (Lichtverhältnisse, Geräusche, Gerüche, Strukturen, Temperatur, Bewegungen u. v. m.) werden oftmals in gleicher Intensität wahrgenommen. Autisten fällt es schwer, wesentliche Reize herauszufiltern und andere zu unterdrücken. Ein Gespräch, geführt in einer reizüberfluteten Umgebung, wie z. B. an einer Hauptverkehrsstraße mit Baustelle, bei Regen mit Lichtspiegelungen in Pfützen, wird eher als ein zusätzliches Geräusch wahrgenommen und nicht als Unterhaltung.

Solange sich ein Gehirn im Angriffs- oder im Fluchtmodus befindet, ist es im Alarmzustand. Erst bei seiner Entspannung ist Begegnung, Kontakt oder Lernen möglich!

Für unsere Empfehlung, einen Spielraum in der eigenen Wohnung einzurichten, sprechen folgende Gründe:

- ▶ Indem Sie zeitraubende An- und Abfahrten vermeiden, gewinnen Sie Qualitätszeit für sich, Ihre Familie oder zur Förderung Ihres Kindes.
- ▶ Ihr Kind bewegt sich in vertrauter Umgebung, bleibt erheblich entspannter, und damit viel aufnahmefähiger für die Spielzeit.

- ▶ Sie als Elternteil können die Rahmenbedingungen schnell und flexibel auf den jeweiligen Entwicklungsstand Ihres Kindes anpassen bzw. auch Ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend verändern.
- ▶ Sie haben zu jeder Zeit Kontrolle darüber, was Ihr Kind isst und trinkt und natürlich darüber, welche Richtung zur Förderung der sozialen Kompetenzen Ihres Kindes eingeschlagen werden soll.

Einfach ausprobieren und anfangen!

Mit wenigen Handgriffen können Sie günstige Bedingungen schaffen, dass Ihr Kind entspannt lernen kann. Gestalten Sie einen „AuJA-Raum“ für Ihr Kind, wo sie Qualitätszeit miteinander verbringen. Für den Anfang genügt ein aufgeräumter Bereich irgendwo in Ihrer Wohnung:

Eliminieren Sie alles, was störend oder ablenkend ist – für Sie selbst oder für Ihr Kind.

Kein Fernseher, Telefon, keine elektronischen Spielgeräte oder Geschwisterkinder. Räumen Sie einen Winkel frei, und stellen Sie Spielzeug bereit, das ihr Kind interessieren könnte bzw. welches ein Spielen zu zweit fördert. Eine gute Voraussetzung für ein entspanntes Zusammensein mit Ihrem Kind ist ein Raum, in dem fast alles erlaubt ist, ein „Ja-Raum“ (Omas Sammeltassen oder eine Designercouch haben hier nix zu suchen – bis auf weiteres).

Jetzt ist die Bahn frei, sich den Herausforderungen Ihres Kindes optimal zu widmen:

Ihr Kind hat einen schlechten oder gar keinen Blickkontakt, ist unflexibel und hat in der Interaktion mit anderen Probleme? Vielleicht spricht Ihr Kind gar nicht, oder das Gegenteil ist der Fall: Es plappert wie ein Wasserfall, dann aber nur

begrenzt auf wenige Themen. Hand aufs Herz – uns als Eltern stört das höchstwahrscheinlich mehr als unsere Kinder...

Uns als Eltern ist es wichtig, Blickkontakt zu haben, nicht nur weil die Kinder hübsche Augen haben, sondern weil wir wissen, dass ein guter / stabiler Blickkontakt u. a. die Basis für ein soziales Miteinander ist und dem Lernen im Allgemeinen zu Quantensprüngen verhilft. **Wir** wollen, dass unsere Tochter / unser Sohn flexibler in ihren/seinen Spielen oder Verhaltensweisen wird, dass das Kind über Dinge redet, die auch uns interessieren, oder dass es ÜBERHAUPT redet. **Wir Eltern** wollen unser Kind in den Arm nehmen und küssen.

Unseren autistischen Kindern ist das herzlich egal – ihnen fällt Blickkontakt eben schwer, oder sie mögen ihn aus irgendeinem Grund einfach nicht. Sprache ist für sie ein Buch mit sieben Siegeln oder lediglich Mittel zum Zweck (i. d. R. um etwas zu bekommen, das sie haben möchten), und Körperkontakt ist für sie u. U. der blanke Horror. Geschichte zu Ende!

Dilemma

Um diesen Zustand allmählich zu entschärfen, müssen wir Eltern zu einer Art Top-Verkäufer werden, und zwar zu einem, der soziale Kompetenzen verkauft. Wir werben für Blickkontakt, Sprache, Interaktion, Flexibilität und Körperkontakt!

Das AuJA-Spielraum-Programm

Wir spielen, spielen, spielen und zwar im ersten Schritt die Spiele, die unser Kind interessieren. Wir sind die Mitspieler, unser Kind ist der Lehrer. Nur wenn wir diesen Rollenwechsel vornehmen, lernen wir unser Kind besser kennen,

können wir es in seiner Entwicklung aufmerksamer begleiten. Wir wollen alles über die Motivationen unseres Kindes lernen. Kennen wir die Motivationen, dann können wir leichte Abwandlungen bekannter Spielabläufe vorstellen oder gänzlich neue Spiele erfinden. Aber das Wichtigste ist, dass mein Kind Freude daran hat, mit MIR zu spielen – das ist das Ziel!

Autisten bevorzugen das Spielen mit Objekten gegenüber dem Spiel mit einem anderen Menschen unter anderem deshalb, weil Objekte im Unterschied zu Menschen kontrollierbar sind und sich vorhersehbarer verhalten. Im Rahmen unseres Förderprogramms leiten wir die Eltern deswegen an, für ein Maximum an Kontrolle zu sorgen:

- ▶ bei den Kindern zuhause
- ▶ im Spielraum
- ▶ mit Spielen, die die Kinder mögen
- ▶ mit Menschen, die den Kindern wohlwollend und liebevoll begegnen

Und wir wollen nicht nur, dass das Kind lernt oder den Kontakt mit anderen Menschen lediglich erträgt und aushält, sondern vor allem, dass das Kind aus sich heraus motiviert ist zu lernen, dass es den Kontakt zu seinen Mitmenschen sucht und genießt. Wir wollen ein Feuer entfachen, ein Verlangen nach „Mehr“, „Neu“ und „Anders“ – wo unser Kind derzeit nur in Wiederholungen und dem Erleben von Gleichem Befriedigung und Freude empfindet.

Probieren Sie es aus

Oftmals ist man im Alltag zu sehr mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft beschäftigt, so dass man nicht in der Gegenwart lebt. Man verpaßt das, was ist: Ein erster Blick, ein gesprochener Buchstabe, ein flüchtiger Körperkontakt. Das Problem ist, je mehr man verpaßt, desto weniger **ist das Kind motiviert, sich anzustrengen** (Wofür, wenn es nicht wahrgenommen wird?).

Diese Dynamik verändern Sie, indem Sie mit Ihrem Kind Qualitätszeit verbringen. Sie dürfen das „Wie lange“ bestimmen (z. B. 30 Minuten), Ihr Kind darf das „Was“ bestimmen (z. B. Autos aufreihen).

Machen Sie ein Experiment:

→ **Bestimmen Sie einen Raum**

Suchen Sie sich einen Flecken in dem reizärmsten Zimmer Ihrer Wohnung. Um anzufangen, brauchen Sie keinen perfekt eingerichteten Spielraum! Wichtig ist, einfach loszulegen.

→ **Seien Sie zuverlässig und bei der Sache**

Beginnen Sie mit 30 Minuten pro Tag – jeden Tag. Spielen Sie mit Ihrem Kind alleine und ungestört: Schalten Sie das Handy aus und den Anrufbeantworter an. Keine Musik, kein Fernseher, keine störenden Nebengeräusche wie z. B. Geschirrspüler oder Waschmaschine. Sorgen Sie für so wenig Ablenkung wie möglich. Und widmen Sie Ihrem Kind 30 Minuten Ihrer ungeteilten Aufmerksamkeit: nicht 5 plus 5 plus 15 plus 5 Minuten, SONDERN 30 MINUTEN AM STÜCK!

→ **Spielen Sie die Spiele, die Ihr Kind gerne spielt**

Lernen Sie die Spiele Ihres Kindes kennen und lieben. Dreht es gerne Gegenstände, so machen Sie mit. Flattert es mit den Händen, so flattern Sie auch mit den Händen. Stellt es Ihnen immer wieder dieselben Fragen oder kreist eine mögliche Unterhaltung einzig um dasselbe Thema, beteiligen Sie sich immer positiv, immer energiegeladen und nach Möglichkeit mit körperlichem Ausdruck (Mimik, Stimme, Gesten). Zeigen Sie mit allen Mitteln „AuJA“.

→ **Klären Sie Ihre Innere Haltung**

Für den Einstieg ist ein „Fake it till you make it“ (Tu' so, dann wirst Du so) ausreichend. Um den Prozess jedoch dauerhaft zu tragen, gilt für Eltern dasselbe wie für das Kind: Die innere Motivation ist entscheidend. Gerade autistische Kinder haben ein sehr feines Gespür dafür, ob andere „nur so tun“ oder ob sie authentisch agieren. Deshalb ist es unumgänglich, dass Eltern (und Helfer) sich immer wieder über ihre Gefühle klar werden.

Wie ist Ihre innere Haltung zu den „Stims“ (sich selbst stimulierenden oder selbstregulativen Verhaltensweisen Ihres Kindes)? Prüfen Sie Ihre Einstellungen anhand unseres „**AuJA-Kompass**“, bevor Sie mit Ihrem Kind spielen. Zwei Möglichkeiten zur Veranschaulichung:

Reiz: Stereotype / sich wiederholende Verhaltensweise	
Gefühl	
<i>Wohlwollen</i>	<i>Ablehnung</i>
Ich akzeptiere die Stereotype und lasse mich auf das Verhalten ein. Ich fühle mich wohl in Gegenwart meines Kindes.	Ich fühle mich unwohl, lenke das Kind von seinem Verhalten ab oder hindere es daran.
Glaubenssatz	
<i>pro Akzeptanz</i>	<i>pro Widerstand</i>
Dieses Verhalten ist heilsam für mein Kind, es hilft sich selbst, und wenn ich mitmache, ist das gut für unsere Beziehung.	Dieses Verhalten ist schlecht für unsere Beziehung, denn es verhindert den Kontakt zu mir und dass ich ihm etwas beibringe.

... →

Innere Einstellung	
<i>„AuJA“</i>	<i>„oh nein“</i>
Das Kind tut, was es kann, um sich selbst zu beruhigen, seinen Körper wahrzunehmen, Kontrolle und Sicherheit in eine für ihn womöglich unberechenbare, überfordernde, chaotische Welt zu bringen. Das tut es, um bestmöglich für sich zu sorgen.	Dieses Verhalten schadet dem Kind, denn es verliert sich darin und dieses Verhalten wird sich womöglich verstärken, wenn es nicht verhindert wird.
Mögliche Konsequenz	
<i>mehr Qualitätszeit miteinander</i>	<i>weniger Qualitätszeit miteinander</i>
Vielleicht erfahre ich am eigenen Leib die beruhigende oder stimulierende Wirkung des stereotypen Verhaltens und kann es wertschätzen. Das Kind entspannt sich, schöpft Vertrauen, reguliert sich selbst und ist deshalb vielleicht offener und ansprechbarer für Interaktionen und Spielvorschläge, die von mir ausgehen.	Das Kind erlebt mich als jemanden, der gegen seine Bedürfnisse und Interessen handelt. Ihm wird die Chance auf Selbstregulation genommen. Es folgt (im besten Fall) ohne eigene Motivation den Anweisungen. Oder es reagiert mit Rückzug oder mit Aggression. Das Kind tut vielleicht, was ich möchte, aber die Beziehung leidet wahrscheinlich darunter, da mein Wohlwollen und die Freude am Kind davon abhängig sind, wie es sich verhält und ob es meinen Anweisungen folgt.

Seien Sie ehrlich, sich selbst und Ihrem Kind gegenüber. Arbeiten Sie an einer positiven, akzeptierenden Haltung!!!

Aus Beruf wird Berufung und unser „Für-Luka-Programm“:

Christiane besuchte in London ein Einführungsseminar vom „Autism Treatment Center of America™“. Als sie zurückkam, erzählte sie begeistert, wie gut das Programm zu unseren beruflichen Aktivitäten passe: Improvisationstheater, Spielpädagogik. Die Kommunikationsregeln, die wir mit unseren Seminarteilnehmern trainierten, stellten sich als sehr geeignet heraus, um unser Kind zu fördern. Im Improtheater steht am Anfang immer das „Au ja!“ - die Akzeptanz der eigenen Ideen und derer des Spielpartners. Erst im zweiten Schritt kommt ein „Ja, und...“ hinzu: Ich führe von der Ursprungsidee ausgehend immer weitere Ideen hinzu – es entsteht ein Geschichts- oder Handlungsstrang. Wie im Improtheater, so auch in einem **AuJA-Spielraum**.

Er basiert ebenfalls auf dem „Au ja!“. Das Kind schaukelt beispielsweise stundenlang hin und her. Wir tun das dann auch, mit dem Kind gemeinsam, akzeptierend, wertfrei und vom ganzen Herzen, in einem extra fürs Kind eingerichteten „Ja-Raum“ bei uns zu Hause.

Wir lassen das Kind im ersten Schritt unser Lehrer sein, lernen seine Welt kennen. Zuerst zeigt uns unser Kind den Weg in seine autistische Welt (Au ja!). Erst im zweiten Schritt, nachdem wir vom Kind als Spielpartner akzeptiert wurden und es gerne mit uns spielt, zeigen wir ihm den Weg in unsere Welt (Ja, und...).

Die Brücke zwischen beiden Welten ist Liebe und Akzeptanz, ein Weg vieler kleiner Schritte, den wir mit Positivität, Energie und Einfachheit, drei weiteren Grundprinzipien des Improtheaters, gemeinsam mit dem Kind gehen.

Deshalb begannen wir bald darauf mit dem Spielraumprogramm für Luka.

Wir richteten einen Spielraum für unseren Sohn ein. In diesem Raum sollte alles erlaubt sein, und es sollte Luka und jedem der mit ihm spielte, Spaß bereiten, sich darin aufzuhalten: **Lukas „AuJA-Raum“**.

Hier spielten wir Lukas Spiele. Drehte Luka beispielsweise stundenlang Gegenstände, akzeptierten wir dies und machten mit; wochenlang bauten wir Kirchtürme aus Bauklötzen, um Glocken darin zu verstecken oder schnitten aus Papier Pilze und Sterne, um diese anschließend unter den Scheuerleisten seines Zimmers verschwinden zu lassen. Wir spielten das, was unserem Kind gefiel, frei nach dem Improtheater-Motto „Ich-habe-keine-Ahnung-warum-ich-das-tue-aber-es-ist-OK-aja!“. Warum er manche Sachen gerne spielte? Egal! Wir erlernten ebenfalls Meisterschaft in seinen Spielen, einfach, weil wir unser Kind lieben und ihm nahe sein wollten: **AuJA – akzeptieren und mitspielen!** Dadurch, dass wir als erstes die autistische Welt unseres Kindes betraten, das „Ja-Spiel“ mit ihm spielten (= **Impulse annehmen, akzeptieren und „Au Ja!“ spielen**), bauten wir eine Vertrauensbasis auf. Im ersten Schritt wurde unser Kind zu unserem Lehrer!



Auf dieser Vertrauensbasis wurden die Spiele nach und nach interaktiver, und je nach Lukas Entwicklungsstand verlagerten wir den Fokus unserer Spiele auf Sprache, Interaktion, Blickkontakt, Körperkontakt oder Erweiterung seiner Flexibilität.

Um die Spieleinheiten besser auswerten zu können, verfolgten wir diese gegenseitig durch einen Observierungsspiegel in der Tür. Anfangs war dies nur eine kleine, von Farbe befreite Fläche einer ehemals übertünchten Glasscheibe, mehr konnten wir uns nicht leisten. Später installierten wir zusätzlich zu einem

Observierungsspiegel eine Digicam im Zimmer und nahmen unsere Spieleinheiten mit Luka zur späteren Auswertung auf. Nach einer Spielsequenz gaben wir einander Feedback: Was lief gut? Was könnte man noch verbessern? Welche Erweiterungen erfinden, um Spielroutinen flexibler werden zu lassen. Wie liebevoll aber doch konsequent für Grenzen sorgen, ohne „nein“ sagen zu müssen?



Nach drei Monaten waren wir zwar glücklich mit unseren Entscheidungen, aber auch sehr erschöpft. Für ein Spielraumprogramm, wie wir es uns vorstellten, mit mindestens 49 Wochenstunden brauchten wir Unterstützung: Wir warben ehrenamtliche HelferInnen, das „**für-Luka-Team**“.

14-tägig traf man sich als Gruppe. Wir tauschten uns aus, werteten Ergebnisse gemeinsam aus, formulierten neue Ziele und suchten nach geeigneten Techniken und Spielen, um Luka genau da abzuholen, wo er gerade Hilfe benötigte = **das für-Luka-Teamtreffen**.

Andere Eltern wurden auf unser Programm aufmerksam, und so boten wir Fortbildungskurse an, in denen wir Improvisations- und Kommunikationstechniken sowie den Ansatz zur Veränderung der inneren Einstellung interessierten Eltern, Helfern und Therapeuten von autistischen Kindern vorstellten. In den Niederlanden gibt es inzwischen, inspiriert von unserem Ansatz, von Eltern organisierte Übungsgruppen „Autismus und Improtheater“.



Unser Spielraum-Programm dauerte über 5 Jahre und hat sich in Kombination mit den anderen ●en als eine hocheffektive Methode herausgestellt, mit der wir sowohl Luka als auch uns selbst optimal unterstützen konnten. Wir haben in dieser Zeit immer wieder festgestellt, dass unsere innere Haltung maßgeblich dafür war, ob wir das Spielraum-Programm umsetzen und am Laufen halten konnten oder nicht.



Besuchen Sie ein Einführungsseminar für ein Spielraum-Programm!

Haben Sie eine Zeitlang wie vorgestellt mit Ihrem Kind gespielt, dann ziehen Sie ein kleines Resümee. Fragen Sie sich, ob sich die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind zum Positiven verändert hat. Falls ja, dann könnte ein Spielraumprogramm für Sie das Richtige sein.

Es gibt mittlerweile verschiedene Seminare, in denen Eltern vermittelt wird, wie man ein kindzentriertes Spielraumprogramm für sein Kind etablieren und durchführen kann.

Folgende Spielraumprogramme sind uns persönlich bekannt; sie stehen insofern im Einklang mit unserem Leitfaden, weil sie konkretes Handwerkszeug zur Kultivierung einer positiven inneren Haltung der Eltern weitergeben.

www.AuJA.org

Hier finden Sie Angebote unserer AuJA Spielräume gUG (haftungsbeschränkt), einer gemeinnützigen Unternehmergesellschaft mit Sitz in Berlin.

www.AutismTreatmentCenter.com

Non-Profit-Organisation der Familie Kaufmann, dem Autism Treatment Center of America™ mit Seminaren in London, Portugal und in den USA (Massachusetts).

www.Horison.nl

Eine gemeinnützige Organisation in den Niederlanden.

All diese Organisationen sind von Eltern autistischer Kinder ins Leben gerufen worden, die ihren eigenen Kindern durch ganzheitliche und alternative Ansätze enorm helfen konnten und nun ihre Erfahrungen und ihr Wissen weitergeben. Sie wissen aus eigener Erfahrung und durch ihre Arbeit mit anderen Familien von der Kraft der inneren Einstellung und vermitteln das nötige Know-how zur Kultivierung einer positiven, optimistischen Grundhaltung in Bezug auf sich selbst als Elternteil und in Bezug auf das Kind. Alle Organisationen bieten kostenlose Erstberatungsgespräche am Telefon an, und es lohnt sich, nach Stipendien oder Sponsorings für die Seminare zu fragen.

* alle genannten Organisationen sind gemeinnützig