

3. Selbstregulation – Ein großes Ziel!

Wenn wir also die Fähigkeit zur Selbstregulation fördern wollen, müssen wir alle drei Ebenen in den Blick nehmen (Wahrnehmen, Verstehen und Handeln). Die konkreten Strategien zur Spannungsreduktion, wie sie im Praxisteil dieses Buches vorgestellt werden, beziehen sich auf den dritten Bereich: das Handeln. Für sich genommen, sind dies aber noch keine Strategien zur Selbstregulation. Denn vielfach werden sie zu einem – hoffentlich geeigneten – Zeitpunkt von einer Bezugsperson angeboten oder initiiert. Selbstregulation aber beinhaltet, dass die autistische Person *von selbst* die geeigneten Strategien ergreift, um den eigenen inneren Zustand zu regulieren. Dazu muss sie aber erkennen können, wie angespannt sie gerade ist und wann eine Regulation erforderlich wird. Das heißt: Die Fähigkeit zur Selbstregulation setzt *Selbstwahrnehmung* voraus!

Fazit: Man darf von einer Person erst dann erwarten, dass sie sich selbst reguliert, wenn sie in der Lage ist, die eigenen Körpersignale wahrzunehmen und richtig zu deuten. Da dies auch für hochfunktionale autistische Personen häufig sehr schwer ist, sollte im Rahmen der emotionalen Förderung immer ein großes Gewicht auf die *Wahrnehmungsförderung* gelegt werden.

Nun gilt es aber, im Rahmen der Förderung realistische Ziele zu setzen. Wenn man die vielfältigen Hürden und Herausforderungen bedenkt, mit denen autistische Menschen bei der Bewältigung von Stress und Emotionen konfrontiert sind, wird „Selbstregulierung“ schnell zur Überforderung. Keineswegs ist es immer möglich, die Selbstwahrnehmung so weit zu schärfen, dass Körpersignale und Anzeichen von Stress zuverlässig bemerkt und richtig eingeordnet werden. Kognitive und sprachliche Fähigkeiten begrenzen oft die Möglichkeiten, ein Verständnis der emotionalen und sozialen Zusammenhänge zu erreichen. Die Vermittlung von Entspannungsroutinen und die Anleitung zu spannungsreduzierenden Aktivitäten hingegen bietet noch den einfachsten Ansatzpunkt. Man darf jedoch nicht davon ausgehen, dass eine Person die Strategien selbstständig nutzen wird, nur weil sie diese kennt und ausführen kann!

Wie bei allem gilt auch in Bezug auf selbstregulative Fähigkeiten: Die vollständige Selbstständigkeit ist das Ziel. Doch auf dem Weg dahin erhält die Person bei denjenigen Aspekten Unterstützung von außen, die sie selbst noch nicht leisten kann. Das heißt: Mit zunehmender Fähigkeit zur Selbstregulation kann Fremdregulation zurückgenommen werden.

Damit eine Person spannungsregulierende Strategien effektiv nutzen kann, muss sie

Strategien kennen:	Wissen, was man tun kann, um sich zu regulieren.
Handlung organisieren:	Erforderliche Schritte ausführen können.
Strategie abrufen:	Erkennen, wann es an der Zeit ist, etwas Bestimmtes zu tun.

Wenn die Person nicht selbst weiß oder nicht entscheiden kann, *was* jetzt hilft, gibt eine Bezugsperson die Strategie vor. Die Strategie sollte individuell auf die autistische Person zugeschnitten sein und auf Erfahrungswerten beruhen.

Wenn die Person Probleme mit der *Handlungsorganisation* hat, wird eine Routine eingeübt und visuell unterstützt. Möglicherweise begleitet eine Bezugsperson die Durchführung, gibt die jeweils nächsten Schritte vor und hilft bei deren Umsetzung.

Wenn die Person nicht selbst erkennen kann, *wann* sie sich regulieren muss, greift die Bezugsperson ein und initiiert die Maßnahme. Hier kann es sehr hilfreich sein, zuvor Verhaltensweisen und Signale der autistischen Person zu identifizieren, an denen Außenstehende erkennen können, wie hoch ihre innere Anspannung ist (vgl. Arbeiten mit Fadenkreuz und Toleranzampel aus dem Fünf-Phasen-Modell zum Umgang mit herausforderndem Verhalten: Häußler, Tuckermann & Kiwitt 2020).

4. Strategien zur Spannungsregulation

Es gibt sehr unterschiedliche Wege, um dem Stress zu begegnen und die innere Anspannung zu senken. Allgemeingültige Patentrezepte gibt es dabei nicht – daher muss man immer ausprobieren, was für wen hilfreich ist. Die Auswahl der Strategien sollte auf einer möglichst systematischen, individuellen Förderdiagnostik beruhen und verschiedene Arten von Strategien berücksichtigen. Idealerweise erfolgt die Auswahl nicht (nur) aufgrund von Verhaltensbeobachtungen und Fremdbeurteilungen. Wenn möglich, sollte sich natürlich die betreffende Person selbst dazu äußern, was ihr im Umgang mit Stress am besten hilft.

Die Strategien, die wir in diesem Buch vorstellen, lassen sich in vier Kategorien einordnen:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| a) Reizreduktion | Reizbedingungen verändern |
| b) Mentale Ablenkung | Aufmerksamkeitsfokus wechseln |
| c) Stimulation, Bewegung und Atmung | körperliche Empfindung beeinflussen |
| d) Positive Gedanken | Selbstsuggestion;
kognitive Umbewertung |

Einige Maßnahmen können passiv erfolgen, das heißt, die Bezugsperson führt die Strategie aus: Sie dimmt das Licht, hört auf zu sprechen, schaltet die Musik aus oder massiert der Person die Hände. Während dies am leichtesten umzusetzen ist, liegt unser Schwerpunkt jedoch auf Strategien, die eine aktive Mitwirkung der autistischen Person erfordern. Denn nur solche Strategien beinhalten die Möglichkeit, dass die Person lernt, auch selbstständig darauf zurückzugreifen. Hier sind direktes Unterrichten und Übung erforderlich (z. B. Kopfhörer aufsetzen, eine bestimmte Handlung ausführen, Sofa aufsuchen).

Generell gilt: Eine stressvolle Situation ist nicht geeignet, um etwas Neues zu lernen! Daher müssen die Strategien in einer entspannten und unbelasteten Situation vermittelt und geübt werden. Die Aktivi-

täten und Handlungen zur Spannungsregulation müssen zur Routine werden, die eine Person „aus dem Effeff“ und ohne große Anstrengung abrufen kann. Nur dann wird die Person auch unter schwierigeren Bedingungen auf die Strategie zugreifen können.

Damit sie auch „in guten Zeiten“ nicht vergessen werden und im Krisenfall zuverlässig zur Verfügung stehen, sollten die Routinen regelmäßig geübt werden. Überhaupt bietet es sich ja schon zur Vorbeugung an, diese Routinen täglich mehrmals auszuführen. Das kann sich positiv auf die allgemeine Grundanspannung auswirken und dazu beitragen, dass die autistische Person insgesamt weniger angespannt durch das Leben geht.