

Vorwort

Was die Wissenschaft belegen und nun teilweise auch erklären kann, ist schon lange Bestandteil des Erfahrungswissens derer, die mit autistischen Menschen zu tun haben: Ein Leben mit Autismus bedeutet Stress! Nicht nur werden Reize anders wahrgenommen und verarbeitet. Auch die Mechanismen im Gehirn, die für den Umgang mit Stress zuständig sind, funktionieren nicht (oder nicht so effektiv). Nicht selten kommt es dann zum „Overload“ (sensorische Überlastung), der zum Rückzug führt. Wenn ein Rückzug nicht möglich ist, kann ein „Melt-down“ die Folge sein. Hierbei handelt es sich um einen Zusammenbruch, der sich oft wie ein Wutanfall äußert. Bei völliger Überforderung kann sich auch ein „Shutdown“ (Abschalten) entwickeln. Dies bezeichnet einen Zustand, in dem die Person nicht mehr ansprechbar ist. Diese Reaktionen werden auch vom Umfeld als sehr belastend und herausfordernd erlebt. Der Wunsch aller Beteiligten, solche Situationen zu vermeiden, ist nur zu verständlich.

Wie die anderen Bücher der Reihe „Praxis TEACCH“, ist auch dieser Band aus der Praxis heraus entstanden. Den Anstoß gaben wie immer die Fragen der Eltern, die wir begleiten, die Problemstellungen der Fachkräfte, die wir beraten, und die Diskussionen in unseren Seminaren zur Arbeit mit dem TEACCH®-Ansatz. Die Ideen entstanden in der konkreten Arbeit mit autistischen Menschen und sind praxiserprobt.

Unsere Ideenkiste „Komm mal runter! – Bleib cool!“ enthält eine Fülle von Anregungen für Entspannungsroutinen und entspannende Aktivitäten. Einige der Strategien sind aus unserer Sicht „autismusspezifisch“, weil sie besondere Aspekte der Wahrnehmung und des Denkens berücksichtigen, die für Autismus typisch sind. Andere beinhalten gute Ideen, wie man die Instruktionen visuell gestalten oder auf ganz konkrete Art verständlich machen kann. Es war uns ein Anliegen, gerade auch Ideen für kognitiv und sprachlich stark eingeschränkte Personen im Autismus Spektrum mit aufzunehmen.

In dieser Ideensammlung haben wir Anregungen dazu zusammengestellt, wie man autistische Personen darin unterstützen kann, ihre in-

neren Anspannung zu regulieren. Weder geht es um einen differenzierten Umgang mit Gefühlen (emotionale Förderung), noch um Strategien zum Umgang mit herausforderndem Verhalten. Die Fähigkeit zur Selbstregulation und zur Bewältigung von Stresssituationen ist jedoch ein Bestandteil dieser beiden großen Themenbereiche.

Bei der Erstellung des Manuskripts haben wir uns damit auseinandergesetzt, welche Formulierungen wir verwenden und wie wir den Text sprachlich gestalten wollen. Im Rahmen der Neurodiversitätsdebatte ist die Diskussion um „person first“ oder „identity first“ neu entfacht: Soll der Mensch als Erstes stehen („Person mit Autismus“) oder die Identität („autistische Person“)? Theunissen (2021) weist darauf hin, dass aus Betroffenen-Sicht die Bezeichnung von Autismus als Störung (Autismus-Spektrum-Störung / ASS) ebenso abgelehnt wird wie der ausgrenzende Zusatz „mit Autismus“ (im Gegensatz zu „ohne Autismus“ = „normal“). Da Menschen ohne Autismus aus der Perspektive der Neurodiversität als „neurotypisch“ bezeichnet werden, erscheint es uns nur folgerichtig, dann auch von „autistischen“ Menschen zu sprechen. Uns ist bewusst, dass auch diese Kontroverse andauert und man es niemals allen recht machen kann. Unbestritten sei aber unser Respekt und unsere Wertschätzung für Menschen im Autismus Spektrum!

Wir möchten uns bei allen bedanken, die ihre Erfahrungen mit uns geteilt und Beispiele für die Ideensammlung beigesteuert haben. Viele der Ideen sind Ergebnisse gemeinsamen Nachdenkens und kooperativer Lösungsprozesse. Oft kann man am Ende gar nicht mehr sagen, von wem eine Idee dann eigentlich stammt. Aus unseren Beratungen nehmen wir selbst oft ebenso viel an neuen Gedanken mit, wie wir eingebracht haben – und in den Fortbildungen profitieren wir zusammen mit unseren Teilnehmenden von den kreativen Gedanken aller in der Gruppe.

Ein ganz besonderer Dank aber gilt den Personen aus dem Autismus Spektrum, die uns immer wieder darin bestärkt haben, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und die uns von ihrem Erleben, aber auch von oftmals beeindruckenden Lösungsstrategien berichtet haben. Der

autistische Blick auf die Welt eröffnet eine ungewohnte Perspektive,
von der wir nur lernen können.

Alexander Lietzke

Anne Häußler

Antje Tuckermann

Mainz, im Januar 2024