



Ausgabe
April bis Juni 2019

<https://ass-shg-region-solothurn.jimdo.com>

Events 2019

29. April

24. Juni

26. August

16. September

04. November

Vorstand ASS SHG Regional Solothurn

Wer sind wir

Unsere Selbsthilfegruppe dient im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Eltern, Angehörigen, Betroffenen und Fachpersonen.

Leitung: Christine Heutschi Mail: christine.heutschi@bluewin.ch

CO-Leitung: Christine Hollenstein Mail: c.hollenstein@bluewin.ch

Inhaltsverzeichnis

Titelblatt.....	01. Seite
Events.....	02. Seite
Vorstand ASS SHG Region Solothurn.....	02. Seite
Inhaltsverzeichnis.....	03. Seite
Leben im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit.....	05. - 07. Seite
Overload / Meltdown / Shutdown – was ist das?.....	08. - 09. Seite
Autisten sind die ehrlicheren Menschen – und deswegen oft einsam.....	10. -12. Seite
Buchvorstellung.....	13. Seite

Leben im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit

Christine Heutschi, psychodynamische Körper- und Atemtherapeutin

Innehalten, bewusstes Durchatmen, die Sinne schärfen, sich selbst bewusster wahrnehmen, das ist das Ziel von Achtsamkeit. Doch was bringen Achtsamkeitsübungen unseren Kindern, mit und ohne Autismus?

Inzwischen brauchen nicht nur autistische Kinder, Jugendliche und Erwachsene den Rückzug aus dem Alltagschaos mit Reizüberflutung. Weltweit trainieren immer mehr Menschen täglich ihre Achtsamkeit. Den Megatrend losgetreten hat der US-Amerikaner Jon Kabat-Zinn (74). 1979 eröffnete er auf dem Campus der Uni Massachusetts die erste «Stress Reduction Clinic» und begann ein Programm zu vermitteln, das sich Mindfulness-Based Stressreduction nennt.

Achtsam (mindful) zu sein bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst und nicht wertend auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Der grösste Ablenker ist dabei der eigene Geist. Dabei ist es wichtig zu erkennen, dass wir **nicht** unsere Gedanken sind. Das ideale Mittel, um achtsam zu werden, sind Atemmeditationen.

Achtsamkeit üben heisst:

- Die Aufmerksamkeit beim Meditieren auf den Atemstrom zu lenken
- Darauf achten, wo der Atem am besten zu spüren ist: beim Nasenflügel rechts oder links, im Rumpf, d.h. Brustgegend, Flanken oder Bauch- und Beckengegend
- Ergibt sich eine fließende Bewegung oder stockt der Atem beim Ein- oder Ausatmen

Achtsames Atmen erfordert auch für NT-Menschen etwas Übung. Doch schon wenige Tage der Praxis lassen sie den Unterschied spüren. Autistische Menschen brauchen dazu vielleicht Unterstützung durch eine anweisende ruhige Stimme, Klang durch Klangschalen, Saiteninstrumente, farbiges Licht, leise Musik, Gegenstände wie z.B. Sandkissen, warmes Kirscheinsteinsäcklein, verschiedene Bälle, durch die die Atembewegung besser wahrnehmbar wird. Es braucht in jedem Fall immer ein gutes Abwägen was einer stressgeplagten Person, autistisch oder NT, am besten hilft ins Hier und Jetzt zu wechseln. Wesentlich dabei ist die Wahrnehmungsorganisation, also die Achtsamkeit auf das Spüren zu lenken.

Seltsamerweise macht genau dieser Wechsel den meisten Menschen Angst. Denn über die Hinwendung zu unserem Atemgeschehen wächst das Empfinden für unseren Körper, unseren ureigenen Rhythmus und für unsere Ressourcen. Diese Erkenntnisse stimmen oft nicht mit unserem gelebten Alltag überein und können Ängste und gar Schmerzen hervorrufen. Studien zeigen eindeutig, dass Meditieren gegen Stress und Schmerzen hilft. Gedanken, Emotionen und Ereignisse nicht zu bewerten, ist beim Achtsamkeitstraining zentral. Diese nur wahrzunehmen und weiterziehen zu lassen ist schwierig. Ständig werden wir von klein auf darauf gedrillt, ein Verhalten als gut oder schlecht zu bewerten. Davon loszukommen braucht Geduld und laut der Expertin, Erica Fankhauser, ich zitiere, einen «Teflon-Geist» Mit letzterem ist die Fähigkeit gemeint, sich wie eine Teflon-Oberfläche von Reizen und Eindrücken zu lösen, nicht daran festzukleben. Wichtig ist ihr auch das Prinzip des Mitgefühls. Sich gegenüber und anderen freundlich und wohlwollend zu sein. Bei autistischen Menschen aber auch bei vielen neurotypischen Menschen ist dies ein besonderer Stolperstein. Mitgefühl steht in einem engen Zusammenhang mit dem Tast- und Bewegungssinn und beruht auf sogenannter Spürerfahrung. Diese Spürerfahrung ergibt sich aus der täglichen Auseinandersetzung mit der Umwelt, also zwischen Gegenständen, Personen und dem eigenen Körper und muss organisiert werden.

Zusammenfassend ist zu berücksichtigen:

- Achtsam mit Gedanken, Emotionen und Ereignissen umzugehen
- Keine Bewertung, wenn, dann nur gute aufbauende
- Den kleinen Unterschied zwischen Fühlen und Spüren zu erkennen

Das Achtsamkeitstraining lohnt sich auf jeden Fall. In unserem Gehirn gibt es unzählige fest etablierte neuronale Bahnen. Sobald wir mit etwas in Kontakt kommen, das gewohnheitsmässig ein bestimmtes Gefühl in uns auslöst, wie z.B. Ärger oder Wut, verwandelt sich dieser immer wieder aktivierte neuronale Pfad in ein Verhaltensmuster – in diesem Fall ein Verhaltensmuster von Ärger oder Wut. Durch eine Praxis des achtsamen Atmens, wie beispielsweise innehalten und zu diesem Gefühl, zu einem schönen Bild oder Ereignis zehnmal bewusst Ein- und ausatmen, können wir uns neue neuronale Bahnen eröffnen. Und sobald das zu einem Verhaltensmuster wird, entsteht eine andere Wirkung, ein anderes Muster.

Die Zusammenhänge bezüglich Verhaltensmuster sind viel komplexer. Jedoch ist das Innehalten oder die zehn Atemzüge ein einfacher Anfang etwas zu verändern. Wut und Ärger zählen zu den menschlichen Grundgefühlen, die wie Angst und Ekel meistens sehr dominant und eher unangenehm sind. Gelingt es uns durch Reizreduktion, Innehalten und Atmen solche Gefühle in Freude und Glück umzuwandeln, kann sich ein weiteres Grundgefühl, nämlich die Neugier entfalten. Autistische Menschen brauchen gezielte und individuell angepasste Anleitung und Unterstützung. Von Vorteil ist, wenn Eltern oder BetreuerInnen Erfahrung in diesem Bereich haben. Denn das oben beschriebene Haftenbleiben zeigt sich auf unterschiedliche Art und Weise.

In der psychodynamischen Körper- und Atemtherapie arbeite ich mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aus dem Autismusspektrum. Achtsames berühren, bewegen und atmen soll Aufschluss geben über den eigenen Körperinnenraum mit Organen, Muskeln, Skelett und über das Sinnesorgan Haut auf Veränderungen an und zu der eigenen Körpergrenze.

Möglichkeiten für den Einstieg ins Achtsamkeitstraining

Atmend in die Balance mit Nadi Shodhana (Wechselatmung)

Reinigt die Energiebahnen (Nadis) und bringt die Energieströme von linker und rechter Körperhälfte ins Gleichgewicht. Forschungen zeigen: Eine regelmässige Praxis senkt Blutdruck, beruhigt Nerven und fördert die Konzentration.

Stimmen Sie sich in einer bequemen Sitzhaltung und mit geschlossenen Augen auf Ihren Atem ein.

Legen Sie den Daumen der rechten Hand sanft auf das rechte Nasenloch und atmen sie durch das linke Nasenloch ein.

Schliessen Sie mit dem Ringfinger das linke Nasenloch und halten Sie einen kurzen Augenblick lang den Atem an.

Lösen Sie den Daumen vom rechten Nasenloch und atmen Sie auf dieser Seite sanft aus und wieder ein, bevor Sie wieder beide Nasenlöcher schliessen und von vorn beginnen.

Im Anschluss spüren Sie noch einige Atemzüge lang mit geschlossenen Augen nach.

Autismusspektrum Selbsthilfegruppe Region Solothurn

Tipp: NT-Menschen beginnen am besten mit 12 Durchgängen und fügen alle 2 Tage einen weiteren hinzu, bis ca. 30min. täglich. Autistische Personen brauchen eine achtsame Anleitung. Augen Schliessen ist für diese Menschen schwierig. Beginnen Sie mit weniger Durchgängen und eventuell liegend. Fragen Sie ob beim Fingereinsatz Unterstützung erwünscht ist.

Hier noch einige

APP's



Ease: Meditation und Achtsamkeit



Spiritual me



App des Jahres 2017
Kippstein: richtig
atmen und Stress löst



Nils



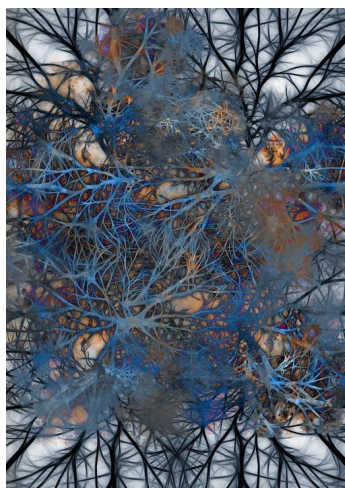
Atemkugel
Entspannungsübung

Overload / Meltdown / Shutdown – was ist das?

Manchmal stehen wir ratlos und erschöpft vor unseren Kindern, weil sie plötzlich ausflippen, ausfällig oder aggressiv werden, schlagen, kratzen, spucken, oder auch völlig abschalten Nicht immer ist es möglich, nachzuvollziehen, warum sie sich so verhalten. Aber es gibt immer einen Grund, auch wenn wir ihn nicht (sofort) erkennen. Die Kinder wollen nicht bewusst zerstören oder verletzen, es macht ihnen keine Freude, sich selbst und ihre Bezugspersonen in diese Situationen zu bringen. Viele Autisten artikulieren, dass sie unglücklich darüber sind, ihre Impulse manchmal nicht kontrollieren können.

Niklas schrieb eines Tages auf, dass es ihm leidtut, manchmal zu schlagen und zu beißen, er würde das gar nicht wollen, „aber es kommt so aus mir raus“.

Hilfreich ist es, sich die verschiedenen Stufen vor Augen zu führen, in denen sich unsere Kinder möglicherweise befinden und auf die wir angemessen reagieren müssen.



Beim **Overload (= Überladung, Reizüberflutung)** staut sich ein

Reiz nach dem nächsten an, das vorbeifahrende Auto, die summende Biene, das Gespräch nebenan, das Radio – alles kumuliert sich so lange bis es wie ein lautes und durchdringliches, ungefiltertes Getöse auf die Kinder einwirkt. Es können auch Gefühle sein, die sich anstauen, oder zu viele zu schnell nacheinander gestellte Fragen, die an den Autisten herangetragen werden. Viele reagieren darauf mit Unruhe, Rückzug oder Ohren zuhalten. Manche Autisten haben gelernt, sich selbst zu stimulieren, um sich vor dem Overload zu schützen, bzw. aus diesem wieder herauszukommen: z.B. durch monotones Singen,

das Aufsagen von Reimen, Hin- und Herschaukeln, Drehen von Gegenständen usw.

Manchmal kann es helfen diese Stimulation von außen zu unterstützen, indem man Hände, Beine oder Arme massiert, oder z.B. einen warmen Waschlappen auf die Stirn legt. Es ist aber individuell sehr unterschiedlich, ob das Kind dies in dem Moment zulassen möchte und kann, daher vorsichtig ausprobieren.



Die Folge eines Overloads ohne Rückzugsmöglichkeit kann der sog. **Meltdown (= „Kernschmelze“)**, sieht von außen aus wie ein **Wutausbruch** sein. Die Betroffenen schreien laut, werfen Gegenstände und haben keine Kontrolle mehr über ihr Verhalten.

Manche verletzen sich selbst, schlagen mit dem Kopf an die Wand oder beißen sich, um alle anderen Reize, die sie nicht beeinflussen können, zu überdecken. Allerdings kann das Schmerzempfinden herabgesetzt sein, so dass Verletzungen in dem Moment nicht bemerkt werden.



Es ist ein Akt der Verzweiflung, weil alles entgleitet. Der Begriff „Wutausbruch“ ist von der Außensicht geprägt worden, es ist in dem Sinne keine Wut, sondern Verzweiflung, ohne die Absicht jemanden oder sich selbst zu verletzen. Die meisten Autisten wollen in dieser Situation nicht angefasst werden, es wäre nur ein weiterer Reiz. Man sollte auch nicht anfangen, auf die Kinder einzureden, denn auch das ist ein weiterer Reiz. Gut und wichtig ist es, in der Nähe zu sein, darauf zu achten, dass sich niemand verletzt und abzuwarten.

In ganz extremen Fällen kann evtl. ein Beruhigungsmittel gegeben werden, dies aber bitte unbedingt vorab mit einem Arzt besprechen, da einige Medikamente bei Autismus kontraindiziert sind.

Wenn kein Rückzug, keine Selbststimulation, kein Entrinnen aus dem Overload möglich ist, kann sich dieser auch zu einem **Shutdown (=Abschalten)** entwickeln. Manche Kinder liegen dann eingerollt in einer Ecke, ziehen eine Decke über den Kopf oder schaukeln mit dem Körper hin und her. Sie sind dann meist eine Zeit lang nicht mehr ansprechbar. Manchmal geht dem Shutdown auch ein Meltdown voraus.

Es ist gut, dann einfach da zu sein, sich ruhig zu verhalten und dafür zu sorgen, dass nicht weitere Reize auf das Kind eindringen. Das Bedürfnis nach Nähe oder auch Distanz kann in dieser Situation sehr unterschiedlich beim Autisten sein und muss unbedingt respektiert werden.

Ein paar Gedanken und Ideen zur **Vorbeugung von kritischen Situationen:**

- klare Strukturen im Alltag und entsprechende Zeitpläne entwickeln
- klare Absprachen treffen und auch einhalten
- Ruhepausen einplanen
- den Autisten nicht mit Zweideutigkeiten belasten, sondern sich eindeutig verhalten und
- Stereotypen nicht unterbrechen, wenn sie in stressigen Situationen wichtig für die auch eindeutig sprechen (keine Ironie)Selbststimulation sind,
- selbst ab und zu genau hinhören, hinriechen, hinfühlen, um evtl. einige Reize, die unnötig sind zu eliminieren (Radio, Fernseher, Tür zur Waschküche schließen -> Waschmaschine, - Terrassentür schließen -> Rasenmäher)
- ruhige Rückzugsmöglichkeit schaffen, evtl. mit weichen Matten



Wichtig ist zu wissen, dass solche Situationen noch einige Zeit „nachhängen“. Sie sind anstrengend für die Betroffenen, machen müde und empfindlich für weitere kritische Situationen. Gut kann es daher sein, im Nachhinein zu analysieren, was eigentlich geschehen ist. Hilfreich ist dabei möglicherweise ein Tagebuch, in dem die kritischen Situationen dokumentiert werden und überlegt wird, was dem Verhalten vorausging, was half und was man in Zukunft evtl. verändern kann, um Eskalationen vorzubeugen.

Dafür habe ich ein Muster erstellt, das gern heruntergeladen und verwendet werden kann. Die ersten Zeilen sind Beispiele, die Ihr wieder löschen könnt, so dass das Tagebuch nur mit Euren eigenen Einträgen gefüllt wird.

Ich bin keine Autistin und beschreibe hier nur, was ich miterlebt, beobachtet und gelesen habe. Es ist unverzichtbar, Autisten, die sich artikulieren können, nach ihren Erfahrungen und Erlebnissen zu befragen. Denn nur sie können authentisch beschreiben, wie es sich anfühlt. Daher habe ich den Beitrag eines frühkindlichen Autisten zum Thema unten verlinkt:

Quelle: ellablog.de/autismus/

Autisten sind die ehrlicheren Menschen – und deswegen oft einsam



Greta Thunberg



Temple Gardin



Hanna Daryl

Autismus ist meist ein Handicap. Aber Betroffene sind grundehrlich. Dass die 16-jährige Greta Thunberg hartnäckig fürs Klima kämpft und Asperger hat, ist kein Zufall.

Der Teenager trug ein T-Shirt mit einem Fluchwort. Er fand das cool. Sein autistischer Kollege fand das bloss doof, und das sagte er ihm auch. Denn man benutzt keine Schimpfwörter.

Dass es unter Teenagern zu einem guten Ruf beitragen kann, wenn man frech ist und gerade nicht tut, was man soll, das leuchtet Menschen mit der Autismus-Spektrum-Störung oft nicht ein.

Zu dieser Entwicklungsstörung des Gehirns gehört, dass die Betroffenen zwischenmenschliche Regeln schlecht interpretieren können und in ungewohnten Situationen schnell überfordert sind. Auch Asperger gehört dazu. Es ist eine milde Form des Autismus und das, was die inzwischen weltbekannte Klimakämpferin Greta Thunberg hat.

Die Situation mit dem T-Shirt-Fluchwort hat Fabienne Serna kürzlich miterlebt. Sie arbeitet für die Beratungsstelle Autismus Deutsche Schweiz. «Der Junge hat in diesem Moment keine Sekunde bedacht, dass das eine negative soziale Konsequenz hat, wenn er seine Meinung geradeheraus kundtut», sagt Serna. Solche Mechanismen müssen Autisten mühsam auswendig lernen, was schwierig ist: Seinen Eltern soll und darf man persönliche Dinge erzählen, aber Fremden eher nicht? Für Autisten ergibt das keinen Sinn. Mit der Direktheit eines kleinen Kindes können sie auch einem Raucher sagen, was er tue, sei dumm, weil ungesund.

Die Ehrlichkeit macht sie einsam

Diese blanke Ehrlichkeit und die Unfähigkeit, soziale Regeln zu decodieren, isoliert viele Menschen mit Autismus – gerade Teenager, die normalerweise viel Gewicht auf die Meinung

ihrer Peergroup legen. Greta Thunberg aber engagiert sich nicht fürs Klima, weil dies gerade hip ist und sie auf der Öko-Welle surft. Sondern weil das ihr Anliegen ist. Auch das ist ein Merkmal von Autismus: Die Betroffenen spezialisieren sich oft auf gewisse Gebiete. Denn das verschafft ihnen mehr Sicherheit als immer wieder neue Felder zu betreten.

In ihren Spezialgebieten können diese Menschen manchmal brillieren – jedenfalls wenn sie durch ihre Störung nicht so sehr eingeschränkt sind, dass sie nicht sprechen können oder auch intellektuelle Defizite haben. Auch unter den sozialen Defiziten leiden Autisten: «Einsamkeit ist eine traurige und häufige Begleiterscheinung von Autismus», sagt Fabienne Serna.

Eine Studie, die heute veröffentlicht wird, zeigt jedoch einen weiteren positiven Aspekt: Autistische Kinder lassen sich weniger dreinreden. Sie halten an ihrer Meinung fest, auch wenn jemand sie zu beeinflussen versucht. Die britische Neurowissenschaftlerin Kristine Krug hat dies zusammen mit ihren Kollegen im Experiment untersucht: 125 normale und 30 autistische Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren spielten ein Computerspiel, bei dem sie ein Raumschiff um schwarze Löcher herum navigieren mussten. Teilweise bekamen sie Ratschläge von Erwachsenen oder Gleichaltrigen, sie sollten mehr nach rechts oder links steuern.

Die kleineren autistischen Kinder liessen sich dabei noch leicht von (falschen) Ratschlägen beeinflussen, aber im Alter von 12 bis 14 war dies kaum mehr der Fall. Ganz anders bei den neurologisch normalen 12- bis 14-Jährigen: Sie liessen sie sich in ihren Entscheidungen besonders stark beeinflussen.

Aussergewöhnliche Personen

Die Studienautoren schreiben, dieser Befund passe zu früheren Forschungserkenntnissen, dass Autisten soziale Informationen weniger gewichten. Ausserdem seien sie weniger sensibel, was ihr Ansehen betreffe, und auch weniger empfänglich für Schmeichelei. Zusammen mit der Autisten eigenen Hartnäckigkeit bringen diese Eigenschaften immer wieder aussergewöhnliche Persönlichkeiten hervor. Nicht nur Greta Thunberg.

Die autistische amerikanische Tierwissenschaftlerin Temple Grandin hat Methoden und Maschinen entwickelt, um die Schlachtung von Nutztieren möglichst schonend durchzuführen. Dies, weil sie auf stressige Elemente ähnlich sensibel reagiert wie die Tiere. Ihr Autismus half ihr aber auch, sich unabhängig vom emotionalen, blutigen Thema in die Tiere hineinzusetzen und so Beruhigungsmethoden zu entwickeln.

Eine ähnliche Qualität wie Temple Grandin besitzt die ebenfalls autistische amerikanische Schauspielerin und Umweltaktivistin Daryl Hannah. Der Filmstar der Achtziger («Blade Runner») fiel in der Vergangenheit immer wieder durch ihre Unbeirrbarkeit auf. Als sie den Abriss einer Farm verhindern wollte, kettete sie sich beispielsweise an einen Baum – ein anderes Mal wurde sie verhaftet, weil sie vor dem Weissen Haus gegen Kohleabbau in den Bergen protestierte und erst stoppte, als die Polizei sie in Handschellen wegführte. Die

Autismusspektrum Selbsthilfegruppe Region Solothurn

Amerikanerin ist ein Vorbild in puncto Konsequenz: Anders als ihre Schauspielkollegen liess sie sich nicht vom verschwenderischen Hollywood-Lifestyle verführen. Sie lebt in einem Solarstrom-Haus, fährt ein Biodieselauto und lebt komplett vegan.

Auch Konsequenz und Schwarz-weiss-Denken gehören zum Autismus. Fabienne Serna sagt, sie kenne einige Autisten, die sich sehr konsequent gesund ernährten: «Wenn sie wissen, dass Zucker ungesund ist, dann verzichten sie auf Kuchen und mag das Stück noch so klein sein. Es spielt auch keine Rolle, ob alle anderen davon essen», so Serna.

Die Hartnäckigkeit lässt Autisten bisweilen ihre eigenen Grenzen überschreiten. «Greta Thunberg war nach ihrer Reise ans WEF bestimmt erschöpft», sagt Serna, «aber wenn es um ihre Spezialgebiete geht, sind Menschen mit der Autismus-Spektrums-Störung nicht selten bereit, Schwierigkeiten in Kauf zu nehmen.»

Quelle : www.aargauerzeitung.ch

Buchvorstellung



Mädchen & Frauen mit Asperger

Von Dr. Christine Preissmann ist Ärztin für Allgemein- und Notfallmedizin und Psychotherapie in Darmstadt und hat selbst Asperger. Sie hat mehrere Bücher und Artikel zum Thema veröffentlicht und ist rege in der Aufklärung und Selbsthilfeszene unterwegs.

Die Zahl der Asperger-Mädchen steigt. Die Diagnostik, Therapien und Literatur sind jedoch sehr auf männliche Patienten zugeschnitten. Mädchen und Frauen entwickeln allerdings andere Symptome. Daher schliesst der Ratgeber von Christine Preissmann eine offensichtliche Lücke. Er hilft, erwachsenen Frauen und jungen Mädchen ihren speziellen Alltag zu bewältigen. Durch aktuelles (Fach-)Wissen zum Thema Asperger und Frauen sowie vor allem detaillierte Erfahrungsberichte von Betroffenen, die von Fachleuten kommentiert sind, schafft sie einen Spagat zwischen Theorie und Praxis. Die sehr konkreten Hilfen und Angebote machen Frauen Mut für ein Leben, wie sie es sich wünschen.

Preis CHF. 23.90