

Embodiment und Kommunikation bei Autismus-Spektrum-Störungen



Embodiment und Kommunikation bei ASS (Autismus-Spektrum-Störung)

Was ist ASS?

Autismus gehört zu den „tiefgreifenden Entwicklungsstörungen“ und ist gekennzeichnet durch qualitative Abweichungen in den wechselseitigen sozialen Interaktionen sowie durch ein eingeschränktes, sich wiederholendes Repertoire von Interessen und Aktivitäten. Zu ASS gehören z.B. frühkindlicher Autismus, high functioning Autismus, atypischer Autismus, Asperger Syndrom und mehr.

Für die „Normalos“, den sogenannten „Neurotypischen“, fühlt sich vieles rund um den Autismus etwas atypisch an. Es wird davon ausgegangen, dass Autismus-Spektrum-Störungen auf neuronale Prozesse zurückzuführen und durch dysfunktionale Verbindungen zwischen den Hirnarealen geprägt sind. Menschen, die keine Autismus-Störungen aufweisen, werden innerhalb des Buches „Gefühle ohne Worte“ als „neurotypisch“ bezeichnet. Diese Bezeichnung verwende ich auch im Folgenden.

Im Wesentlichen werde ich hierbei auf den **frühkindlichen Autismus** eingehen. Dieser ist gekennzeichnet durch:

1. Qualitative Beeinträchtigung der zwischenmenschlichen Beziehungen, gestörte soziale Interaktion, gestörte Imitation von sozialen Handlungen
2. Beeinträchtigung in der Kommunikation
3. Ein deutlich eingeschränktes Repertoire von Aktivitäten und Interessen, Ausrichtung auf eigene Aufmerksamkeit, repetitives Verhalten
4. Manifestation vor dem dritten Lebensjahr, neurolog. Grundstörung im limbischen System bzw. Amygdala könnte der Auslöser sein

Das Basis-Embodiment

Eine der Embodiment-Techniken bezieht sich vor allem auf den Körper. Im Kern geht es darum, grundsätzliche Erlebnisbereitschaft zu erzeugen. Die Vorbereitung für diese Spontaneitätsslage findet im Körper statt, nicht im Denken.

Jakob Levy Moreno, Begründer des Psychodrama, geht davon aus, dass psychische Gesundheit und Lebenszufriedenheit sich einstellen, wenn man auf jede Situation spontan und kreativ reagieren kann. Er versteht unter Spontaneität Awareness, Bewusstheit und Wachheit für den Augenblick und angemessenes Reagieren auf die Situation. „Er (der Mensch) hat Zugang zur Schöpferkraft, die in jedem Menschen als Anlage vorhanden ist, und erlebt sich selbst als aktiv handelndes Individuum, das seine Interaktionen kreativ gestalten kann. Die Technik, die diese grundsätzliche Erlebnisbereitschaft erzeugt, bezeichnen wir als Basis-Embodiment, denn sie stellt die Grundlage jeder Zuwendung zur Welt dar.“

Moreno sagt auch: „ Spontaneität ist eine neue Reaktion auf eine alte Situation oder eine angemessene Reaktion auf eine neue Situation.“

Paul Ekman und Wally Friesen entwickelten eine Methode, um Gesichtsbewegungen zu vermessen, das FACS (Facial Action Coding System). Als beide versuchten einen „reinen“, „originalgetreuen“ Gesichtsausdruck herzustellen, bemerkten sie, dass der Ausdruck mit einer starken Emotion einherging. 1992 hatten beide ebenfalls nachgewiesen, wie verdeckt vorgenommene Manipulation der Gesichtszüge von Probanden deren Stimmung eindeutig in die Richtung des manipulierten Gesichtsausdrucks veränderten. Ekman nannte diese Folgerung selbst „our crazy idea that simply making expressions would produce changes in peoples autonomic nervous system“. So ging er im Laufe der Jahre davon aus, dass Emotionen willentlich und gezielt erzeugt werden können.

Das autistische Kind, welches ich betreue, ist in seiner Grundspannung sehr hypoton; sitzt also in sich zusammen gesunken, ohne stabilen Halt in der Wirbelsäule, die Schultern nach vorn fallend, die mimische Muskulatur wenig im Gebrauch. Probieren Sie selbst einige Minuten in dieser Körperhaltung auszuharren und überprüfen Sie anschließend Ihre Emotionen, die Gefühle und den allgemeinen Zustand Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit. Ich bin mir sicher, dass Sie sich schnellstmöglich aus Ihrer nicht wohligen Haut schälen möchten. Die Neurotypischen besitzen die Freiheit sich selbstbestimmt in Ihrer Position zu verändern. Für einen Autisten ist es eine Gratwanderung!

Im Falle meines zu betreuenden Kindes ist es eine Gratwanderung nur so viel sympathikotones Verhalten abzuverlangen, dass eine angemessene Arbeitshaltung von ihm eingenommen werden kann, dass es jedoch nicht in überschießendes Verhalten mündet. Der gehaltene Raum, das Arbeitsklima, muss dabei sein parasympathisches Nervensystem ansprechen und für den optimalen Ausgleich sorgen, denn z. B. schon eine Veränderung im Raum z.B. ein geöffnetes Fenster, das „normalerweise“ geschlossen ist, kann das mühsam aufgebaute „Körperhaus“ in sich einfallen lassen.

Welche Möglichkeiten hat ein autistischer Mensch, der wahrscheinlich aus seiner Umgebung sehr verwirrende, nicht neurotypische Rückmeldungen erhält? Für ihn ist dieses Feedback eher eine Aneinanderreihung einzelner Informationen und Ereignisse, die sich in wenig sinnhafte Zusammenhänge bringen lassen. Das zumindest denken die „Normalos“, deren Interaktionen auch zweifellos ganz sinnfrei erscheinen können ;).

Menschen, die eine Störung im Bereich des Autismus-Spektrum diagnostiziert bekamen, sind außerordentlich stark auf Strukturen und Routinen angewiesen. Diese dienen ihrer inneren Sicherheit, die sie aufgrund fehlender sozialer Fähigkeiten nicht aus sich selbst generieren können. Auf räumliche oder zeitliche Veränderung reagieren Autisten oft mit Verwirrung bis hin zur Aggression gegen sich und Andere.

Eine mögliche „sinn-volle“ Beschäftigung und Therapie ist Körperarbeit, bei der auch die Spiegelneuronen angesprochen werden, sowie Körperhandlungen, durch die das parasympathische Nervensystem hervorgehoben wird. Spiegelneuronen sind Nervenzellen, die im Gehirn bei Beobachtung einer Tätigkeit die gleichen Potenziale auslösen, wie wenn eine Tätigkeit durchgeführt werden würde. Die Fähigkeit eines resonanten Körpersystems wird aktiviert und Intuition entwickelt. Grundlegende Voraussetzung dafür ist ein passendes „Beziehungsangebot“. Im Normalfall sind das die Eltern. Aber auch ein Betreuer kann auf der gleichen Welle surfen und wertvolle Bindung bieten.

Da den frühkindlichen Autisten offenbar das neurotypische Grundbedürfnis fehlt lebende Vorbilder zu imitieren (vielleicht, weil ihnen das Bindungshormon Oxytocin nicht vollends zu Verfügung steht?), muss der Betreuer seine Angebote so attraktiv wie möglich gestalten.

Meist wird dem visuellen Sinn viel Aufmerksamkeit geschenkt.

Der 6. Sinn - die Propriozeption - ist, wenn er gut entwickelt ist, die Voraussetzung für Bewegungsbewusstsein und -kreativität. Er informiert uns über Massenverteilung, Schwerpunkt und Balance. Er lässt Werkzeuge wie Messer und Gabel, Hammer oder Schere, sogar das Auto zu Körperteilen werden.

Durch Körper-Bewusstsein lassen sich Emotionen wahrnehmen. Ohne Emotion kein Handeln. Emotionen sind intrinsischer Motivationsspenden. Durch sie bleiben wir fokussiert auf die Aufgabe oder die Herausforderung; Gelerntes wird besser abgespeichert. Trotzdem haben Menschen mit frühkindlichem Autismus oft Schwierigkeiten die einstigen Entscheidungen zu memorisieren, können sie doch recht wenig auf einen eigenen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Emotionen hingegen halten Lösungen bereit. Werden soziale Emotionen wie Mitgefühl oder Empörung mit den eigenen Emotionen (Freude, Traurigkeit) gekoppelt bzw. konditioniert, so verhelfen sie Autisten dazu, soziales Wissen zu bilden. Somit wird die Fähigkeit entwickelt „voraussehen“ was passieren würde, wenn die Aufgabe auf die eine oder die andere Art gelöst werden würde; also was in naher Zukunft gut oder schlecht wäre.

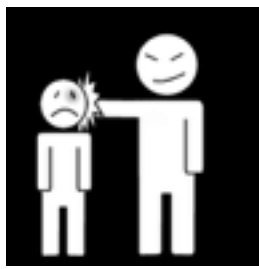


Ein Beispiel aus dem Schulalltag:

Ausgangssituation ist, dass ein Kind aggressives Verhalten gegenüber sich und seinen Betreuern zeigt. Es soll deutlich gemacht werden, dass die Betreuer verstehen, dass Angst oder Unsicherheit bei dem Schüler wahrgenommen werden; die Umgangsweise des Schülers mit Angst jedoch sozial unverträglich ist. Es wird eine Lösung angeboten - ein Beziehungsangebot, das der Motivationslage des Schülers entspricht. (In diesem Fall liebt der Junge mit einem Ball massiert zu werden). Zwei Wege werden visuell mittels Piktogramm dargestellt. Der Junge hat jetzt die Wahl.

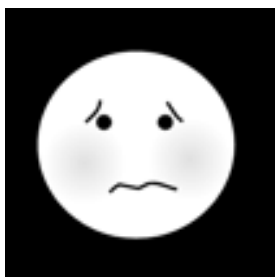
Möglichkeit Nr.1:

1. Kind hat Angst oder ist unsicher (IST-Stand)
2. Kind beißt, kratzt, tritt (Bewegung/Emotion)
3. dem Kind geht es immer noch schlecht/den Anderen auch (Ergebnis)



Möglichkeit Nr.2:

1. Kind hat Angst oder ist unsicher (IST-Stand)
2. Kind nimmt einen Massageball und bekommt eine Massage (Bewegung/Emotion)
3. dem Kind geht es besser/den Anderen auch (Ergebnis)



Der autistische Junge, den ich betreue, kennt schon lange die befriedigende Wirkung im somatischen Erleben und wählte in einer für ihn mit Irritation verbundenen Situation klar den Weg der Möglichkeit Nr.2.



Es ist wichtig den Körper in seiner Gesamtheit spürbar zu machen, z.B. durch Abklopfen oder durch Abrollen mit einem Noppenball. Dies verhilft insbesondere dem autistischen Menschen Körpergrenzen zu erfahren, den Körper als Ganzes, als Einheit zu erleben, um somit die ICH-Wahrnehmung zu stärken und Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden zu können. Den Körper in Form und Gestalt erleben zu können, hilft auch außerhalb des Körpererlebens Gestaltbildungsprozesse zu verfolgen. So können z.B. Zahlen und Buchstaben leichter erlernt werden.

Kommuniziert ein Autist mit FC, verhilfen taktile Reize zur höheren Präsenz der Extremität.

Bei der Gestützten Kommunikation (Facilitated Communication) handelt es sich um eine Methode aus dem Spektrum der Unterstützten Kommunikation, die es manchen Menschen mit schweren kommunikativen Beeinträchtigungen ermöglicht, durch gestütztes Zeigen, z.B. auf Objekte, Bilder oder Buchstaben, zu kommunizieren.

Der/die StützerIn gibt physische, verbale und emotionale Hilfestellungen. Durch die körperliche Stütze werden neuromotorische Probleme verringert und funktionale Bewegungsmuster trainiert. Das Training kann bis zum unabhängigen Zeigen, der selbständigen Nutzung eines Kommunikationsgerätes und zur Erweiterung von Handlungskompetenzen führen.

Ein erhöhtes Körperbewusstsein bzw. Selbst-Bewusstsein macht

- soziale Interaktion größer
- den Blickkontakt deutlicher
- empathischer
- die Toleranzschwelle in einer großen Gruppe höher
- räumliche, zeitliche, personelle Veränderungen akzeptabler
- fähig zur Imitation und zur Intuition
- fähig zur Verhaltensänderung aufgrund Erkennen von Mimik und Intuition aus dem Umfeld



So ist es möglich - und in der Tat sinnvoll - einige der somatischen Übungen aus Continuum Movement, Bodybliss, Feldenkrais, Craniosacral-Therapie und den allgemein bekannten physiotherapeutischen Übungen in den alltäglichen Unterricht zu integrieren. All diese Methoden bieten unter anderem Orientierung am eigenen Körper und im Raum und werden verknüpft mit evolutionären und universellen Bildern.



Ein „Sha-Za-Klang“, der einen Klang ähnlich dem eines Bienenschwarms erzeugt und ganz nebenbei das Gewebe der Zunge und des Gesichts vibrieren lässt, ist wunderbar zur Vorbereitung der mimischen Muskulatur. Sprache und einzelne Buchstaben kommen leichter über die Lippen. Summen und Tönen der Selbstlaute macht das umliegende Gewebe resonanter. So kann die Gestalt der Buchstaben leichter erfasst werden.



„Snaking“ - das Abstreifen der zu engen Haut, um dem Alltag elastischer zu begegnen, um den IST-Stand wahrzunehmen, um den Tag zu beginnen.



„Knochenrollen“ - Bewegung am Boden mit dem Fokus auf die festen Strukturen des Körpers zur Erfahrung und Auseinandersetzung mit der Schwerkraft, mit Grenzen und zur Ernährung der Knochen.



Menschen mit frühkindlichem Autismus beharren gerne auf denselben Spuren. Erfährt der autistische Mensch Bewusstheit und Achtsamkeit in und durch die Körperwahrnehmungsübungen, so kann er leichter Verbindung zur Umwelt eingehen und erlebt zusätzlich zum ICH auch ein DU. Auch das ist Voraussetzung für Kommunikation!

Körperarbeit kann repetitive Tätigkeiten verringern und in ihrer Eigenart aufweichen, das heißt, dass Resilienz zum Vorschein kommt.

Große Zeitfenster für Körperarbeit sollten bei autistischen Menschen zu den alltäglichsten Dingen wie Essen und Trinken gehören und sind meiner Meinung nach unerlässlich für die Beziehungsfähigkeit und das Bindungserleben der ASS-Betroffenen und somit Basis für eine gelungene Kommunikation.



Unter Berücksichtigung der Quellenangaben verfasst von Susanne Hürler im Juli 2015



Susanne Hürler Erzieherin, Physiotherapeutin
Bodybliss
Cranioenergetik
Familienstellen



Schloßgartenstr.6 72622 Nürtingen

Quellenangaben:

- „Embodiment“ Maja Storch u.a. Huber-Verlag
- „Gefühle ohne Worte“ Natascha Nikolić Haupt-Verlag
- „Der sechste Sinn“ Franz Mechsner Spiegel-online
- „Autismus-Wege in die Sprache“ Kristin Snippe Schulz-Kirchner-Verlag
- „Gestalttherapie“ Hartmann-Kottek Springer-Verlag 2.Auflage S.236
- Wikipedia „Spiegelneuronen“
- FC-Netz Deutschland