

Inhalt

5 Einleitung

- 5 Wie alles begann ...
- 10 Warum ein Buch über Wahrnehmungsbesonderheiten?
- 13 Gilt das für alle Menschen mit Autismus?
- 13 Und was bringt es, wenn ich das alles weiß?
- 14 Was hat das mit Kommunikation zu tun?
- 16 Über dieses Buch ...

18 Wahrnehmungsbesonderheiten

- 22 Die Sinne und deren mögliche Veränderungsformen
- 23 Hypersensibilität
- 24 Hyposensibilität
- 25 Erhöhte Eigenwahrnehmung
- 26 Filterschwäche
- 27 Synästhesie
- 28 Fluktuationen
- 30 Was bedeuten Wahrnehmungsbesonderheiten für die Betroffenen
- 33 Wahrnehmungsbesonderheiten und Entwicklungsverzögerungen

36 Das Erkennen und Verstehen von Wahrnehmungsbesonderheiten

- 39 Anzeichen sensorischer Überforderung
- 41 Gleichgewicht
- 53 Gehör
- 69 Tastsinn
- 83 Tiefenwahrnehmung
- 92 Sehen
- 109 Geruch und Geschmack
- 119 Zeitwahrnehmung
- 121 Komorbidität

123 Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit autistischer Wahrnehmung

- 136 Wozu dienen Stereotypen oder andere repetitive Verhaltensmuster?
- 139 Maßnahmen zur Vermeidung von sensorischer Überforderung im Alltag
- 140 Gleichgewicht (Maßnahmen)
- 142 Gehör (Maßnahmen)
- 146 Tastsinn (Maßnahmen)
- 148 Tiefenwahrnehmung (Maßnahmen)
- 150 Sehen (Maßnahmen)
- 152 Geruch und Geschmack (Maßnahmen)

155 Förderung der Wahrnehmung

- 161 Gleichgewicht (Übungen)
- 165 Gehör (Übungen)
- 167 Tastsinn (Übungen)
- 170 Tiefenwahrnehmung (Übungen)
- 174 Sehen (Übungen)
- 176 Geruch und Geschmack (Übungen)

179 Koordinationsübungen zur Verbesserung der Motorik

- 188 Weitere Übungen zur Förderung der Mundmotorik

190 Schlusswort

191 Literatur

195 Bezugsquellen von therapeutischen Materialien

197 Abbildungsverzeichnis

198 Über die Autorin

Das Erkennen und Verstehen von Wahrnehmungsbesonderheiten

Jedes Verhalten ist Kommunikation. *Man kann nicht nicht kommunizieren*, sagt Paul Watzlawick (1969). Das heißt in jedem Verhalten, auch im Nichtstun, steckt eine Botschaft. Jedes Verhalten, ob angemessen oder unangemessen, ist eine Nachricht aus der Innenwelt einer Person mit autistischer Wahrnehmung. Sie sagt uns, wie die Person ihre Umwelt wahrnimmt und wie sie fühlt.

Umso auffälliger das Verhalten ist, desto wichtiger ist
auch die darin enthaltene Botschaft.

Wie kann man nun erkennen, welche Wahrnehmungsbereiche in welcher Weise verändert sind?

Dies funktioniert über das Beobachten von Verhalten, Bewegungsmustern und Stereotypen. Dabei gilt ein einfaches grundsätzliches Prinzip:

Der Mensch sucht nach Reizen, wenn er zu wenig davon wahrnimmt.

Und er vermeidet Reize, von denen er zu viel erfährt.

Über das suchende und vermeidende Verhalten können Rückschlüsse auf die Wahrnehmungsbesonderheiten gezogen werden.

Um die Wahrnehmungsbesonderheiten zu erkennen, ist es daher notwendig, die Personen zu beobachten um festzustellen, was sie mögen bzw. was sie anzieht, und was sie ablehnen bzw. was sie abstößt. Dabei helfen auch Berichte von Angehörigen oder anderen Personen, die den Menschen gut kennen.

Das ist nicht immer eine einfache Aufgabe. Vor allem Menschen mit hypersensibler Wahrnehmung können sehr passiv und „abgeschaltet“ sein, weil sie aufgrund der ständigen Überforderung gelernt haben, die Umwelt auszublenden. Dies gilt es durch intensive Beobachtung und Befragung der Bezugspersonen herauszufinden.

Es gibt aber auch andere Betroffene, die sehr eindeutig ihre Bedürfnisse im Verhalten zeigen.

Je älter eine Person wird, desto schwieriger wird es allerdings herauszufinden, wie und in welchem Ausmaß die Wahrnehmung besonders ist. Sie haben oft durch verhaltenstherapeutische Programme gelernt, die Symptome ihrer Wahrnehmungsbesonderheiten zu unterdrücken. Dies hilft natürlich nicht der Verbesserung ihrer Lebensqualität, sondern dient nur dem Zweck, sie unauffällig und angepasst für ihre Umgebung zu machen.

Es ist sehr hilfreich, manchmal inne zu halten und zu versuchen eine Situation oder eine Umgebung konzentriert wahrzunehmen, vor allem dann, wenn es sich um eine Situation oder Umgebung handelt, von der Sie wissen, dass sie dem Betroffenen Probleme bereitet. Wenn Sie z.B. in der U-Bahn oder im Restaurant sitzen, schließen Sie die Augen und hören Sie aufmerksam auf alle Geräusche um Sie herum, nehmen Sie wahr, welche Gerüche in der Luft liegen. Und dann öffnen Sie die Augen, um zu sehen, wie viele unterschiedliche visuelle Eindrücke auf Sie hereinbrechen. Oder besuchen Sie eine Schwimmhalle oder einen Turnsaal und versuchen Sie mit geschlossenen Augen nur zu hören. Sie werden merken, dass die Geräusche dort wesentlich lauter und verzerrt klingen. Oder Sie konzentrieren sich in der Parfümerieabteilung auf die Gerüche oder auf der Straße auf die Verkehrsgeräusche.

Erwarten Sie nicht, dass der Mensch mit autistischer Wahrnehmung selbst Ihnen sagt, dass oder in welcher Weise seine Wahrnehmung besonders ist. Auch wenn er über noch so gute verbale Möglichkeiten verfügt, weiß er ja nicht, dass sich seine Wahrnehmung von unserer unterscheidet. So wie Sie, geht auch er davon aus, dass andere Menschen in gleicher Weise wahrnehmen.

Es braucht auf jeden Fall einen guten Blick und etwas Geduld, vielleicht auch ein bisschen detektivisches Geschick, um zu erkennen, wie die betroffene Person ihre Umwelt wahrnimmt und erlebt. Und bedenken Sie immer, dass jedes Verhalten auch Kommunikation ist. Jede Stereotypie, jedes Weinen, Schreien oder Toben, jedes Ignorieren einer Person oder eines Sinnesreizes sagt uns etwas über die Wahrnehmungsbesonderheiten der Person.

Lassen Sie Ihr Kind oder den Menschen mit dem Sie arbeiten, wissen, dass Sie um seine Wahrnehmungsbesonderheiten wissen und dass Sie sich alle Mühe

geben, für und mit ihm Lösungen zu finden, die jeweilige Umgebung oder Situation erträglich und nicht belastend zu gestalten. Erklären und zeigen Sie, dass Sie Ihr Bestes geben, es aber auch mal danebengehen kann. Sprechen Sie miteinander. Viele Menschen mit autistischer Wahrnehmung machen den Eindruck, als würden sie nicht zuhören oder verstehen nicht. Lassen Sie sich davon nicht täuschen.

Manchmal überschreitet die sensorische Überforderung die Belastungsgrenze und die Person erleidet einen sensorischen Zusammenbruch. Die Anzeichen sind individuell verschieden und umfassen Verhalten wie Schreien, Toben, Weinen, Um-sich-Schlagen, selbstverletzendes Verhalten, Kratzen und Beißen und vieles mehr. Es ist ganz besonders wichtig, dieses Verhalten richtig zu deuten und nicht als Wutanfall zu missinterpretieren. Es handelt sich dabei um Panikreaktionen.

Wutanfälle verfolgen eine Absicht und sind kontrollierbar, sensorische Zusammenbrüche hingegen sind unfreiwillig und nicht steuerbar.

Auf Wutanfälle braucht man nicht zu reagieren, Zusammenbrüche und Panikreaktionen benötigen aber unbedingt eine Intervention, d.h. es gilt die überfordernden Umweltbedingungen zu verändern bzw. die Person muss aus der Situation gebracht werden, damit sie sich wieder beruhigen kann.

Das Verhalten stellt also eine unmittelbare Reaktion auf Empfindungen dar, die die Person nicht ertragen kann und so sollten sie auch gesehen und interpretiert werden. A. Jean Ayres (1998), die die Sensorische Integrationstherapie für Kinder entwickelte, schrieb dazu:

„Das Kind kann weder über diese Probleme sprechen noch kann es verstehen, was da passiert, da das Problem nicht im Bewusstsein des Kindes, sondern in Hirnprozessen seinen Ursprung hat, die unterhalb der Bewusstseins- und der Kontrolle liegen. Es wäre völlig sinnlos, ihm zu sagen, dass es sich selbst besser kontrollieren oder konzentrieren sollte. Belohnungen wie Bonbons oder goldene Sterne oder Bestrafungen machen es für ein solches Gehirn nicht leichter, die einströmenden Wahrnehmungen

besser zu ordnen. Erwachsene machen das Problem des Kindes oft schlimmer, indem sie Forderungen stellen, die es nicht erfüllen kann.“