



Annelies Spek

Achtsamkeit für Menschen mit Autismus

Ein Ratgeber für Erwachsene
mit ASS und deren Betreuerinnen
und Betreuer

2., unveränderte Auflage

Achtsamkeit für Menschen mit Autismus

Achtsamkeit für Menschen mit Autismus

Annelies Spek

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg;
Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i.Br.; Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Annelies Spek

Achtsamkeit für Menschen mit Autismus

Ein Ratgeber für Erwachsene mit ASS
und deren Betreuerinnen und Betreuer

Aus dem Niederländischen von Susanne Bonn

2., unveränderte Auflage



Wichtiger Hinweis: Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Kerstin Doberstein, Thun
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Getty Images/Peter Schaefer/EyeEm
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

Die niederländische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel
„Minfulness bij Volwassenen met Autisme“ bei Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

2., unveränderte Auflage 2022
© 2022 Hogrefe Verlag, Bern
© 2012 Verlag Hans Huber, Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96209-2)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76209-8)
ISBN 978-3-456-86209-5
<https://doi.org/10.1024/86209-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
1. Worum geht es in diesem Buch?	11
2. Wie funktioniert dieses Buch?	13
Teil 1 – Autismus und Achtsamkeit	15
3. Autismus bei Erwachsenen	17
4. Was ist Achtsamkeit und wie hilft sie Menschen mit Autismus?	27
Teil 2 – Vorbereitung auf das Achtsamkeitstraining	37
5. Aufmerksamkeit	39
6. Der Tun-Modus und der Sein-Modus	43
7. Akzeptanz	49
8. Bevor Sie mit dem Achtsamkeitstraining beginnen	55
9. Achtsamkeit selbständig üben: drei Programme	63
Teil 3 – Die Achtsamkeitstechniken	69
10. Dinge aufmerksam tun	71
11. Der Bodyscan	75
12. Die Atmungsmeditation	89
13. Die Körpermeditation	95
14. Die Geräuschmeditation	101
15. Die Gedankenmeditation	107
16. Die Fünf-Minuten-Übung	113
17. Die Sitzmeditation	119
18. Die Gehmeditation	129

19. Die Bewegungsmeditation	135
20. Die Meditation weiter vertiefen	141
 Teil 4 - Das Achtsamkeitstraining: Ein Programm für Helfer	 143
21. Vorbereitung auf das Achtsamkeitstraining	145
22. Tipps für die Anleitung zum Achtsamkeitstraining	149
23. Die Sitzungen	155
 Anhänge und Literaturverzeichnis	 189
Anhang 1 Formular Aufnahmegespräch	191
Anhang 2 Übungsplan	193
Anhang 3 Hausarbeitenformular zum Achtsamkeitstraining in der Gruppe	194
Anhang 4 Achtsam bleiben nach dem Training	197
 Literaturverzeichnis	 199

Vorwort

Menschen mit Autismus haben trotz ihrer offensichtlichen Stärken oft Schwierigkeiten, sich in der Gesellschaft zu behaupten. Sie fühlen sich zum Beispiel leicht überreizt oder leiden unter Niedergeschlagenheit und Ängsten. Auch hören wir oft von Menschen mit Autismus, dass sie sich nur schwer entspannen können. Sie neigen stark zum Grübeln und dazu, (neue) Informationen bis ins Kleinste zu analysieren.

Im Centrum Autisme Volwassenen in Eindhoven arbeiten wir mit Nachdruck an der Entwicklung von Therapieformen, mit deren Hilfe Erwachsene mit Autismus ihre Beschwerden selbst reduzieren können.

2009 haben wir damit begonnen, das normale Achtsamkeitstraining so anzupassen, dass es sich für Erwachsene mit Autismus eignet. Inzwischen haben mehrere Gruppentherapien stattgefunden, und wir bieten nun auch Achtsamkeitstherapie auf individueller Basis an. Die Ergebnisse der Wirkungsmessungen sind positiv, was uns natürlich sehr freut. Dadurch hat das Achtsamkeitstraining einen festen Platz in unserem Therapieangebot bekommen.

Das Buch *Achtsamkeit für Menschen mit Autismus* basiert auf den Erfahrungen mit (dem Anleiten von) Achtsamkeitstraining bei Erwachsenen mit Autismus. Das Buch kann als Leitfaden dienen für Menschen mit Autismus, die selbst Achtsamkeit trainieren möchten. Außerdem wurde das Buch geschrieben zur Unterstützung für professionelle Helfer, die Erwachsene mit Autismus während der Achtsamkeits-Therapie begleiten wollen.

Zunächst möchte ich all denen danken, die an den Achtsamkeits-Trainings teilgenommen haben. Von Euch habe ich am meisten gelernt. Durch Euer Feedback ist das Training das geworden, was es jetzt ist. Euer Feedback hat auch zu vielen schönen Augenblicken geführt, und in den Gruppen wurde entsprechend viel gelacht. So haben wir beim Bodyscan anfangs gesagt: *«Geh mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen linken Arm bis zu deiner linken Hand.»* Doch dann bekamen wir von einem Kursteilnehmer die Antwort: *«Das kann ich nicht, ich komme mit meiner Aufmerksamkeit nicht durch den Arm. Ich bin eben außen herum gegangen.»* Wieder etwas gelernt ...

Ich möchte mich auch bei Euch bedanken für das Mitdenken bei der Covergestaltung und Eure Ehrlichkeit. Dank Euch ist das Cover nun nicht rosa mit einer

Frau mit wehendem Haar (*«Ich verstehe nicht, warum das Haar da ist»*, und *«Was für eine Libellen-Ausstrahlung»*).

Beim Umformulieren der Achtsamkeitsübungen, damit sie sich für Menschen mit Autismus eignen, habe ich mit Lotte Herwig zusammengearbeitet. Wir haben das Lernen von Achtsamkeit gemeinsam genossen, und ebenso auch das Weitergeben an unsere Kursteilnehmer.

Die Entwicklung des Trainings wurde ermöglicht durch das Centrum Autisme Volwassenen in Eindhoven. Ich bin froh und stolz, dass das Zentrum so viel in seine Mitarbeiter und das Therapieangebot für die Klienten investiert.

Es gibt viele Menschen, die bei der Entwicklung dieses Buches mitgedacht haben. Stellvertretend möchte ich zwei von ihnen nennen, die selbst am Training teilgenommen haben:

Annemarie Moolenaar und Jeroen Kappert – vielen Dank für Euren kritischen Blick, Eure Tipps und die Zeit, die Ihr in dieses Projekt gesteckt habt. Euer Beitrag war sehr wertvoll für dieses Buch.

Außerdem möchte ich meinen Kollegen danken, die alle ihren Teil zu diesem Buch beigetragen haben. Nadia van Ham, Karin Lepelaars, Natasja Timmermans, Hanneke van Lieshout, Mees van der Starre und Katrien Lucassen haben alle einen wertvollen Beitrag geleistet. Vielen Dank dafür.

Zu guter Letzt will ich noch René Hazebroek danken – nicht nur für die Illustrationen, sondern auch für das Mitdenken, Mitlesen und Anhören aller Geschichten nach jeder Achtsamkeits-Sitzung.

Annelies Spek

Einleitung

1

Worum geht es in diesem Buch

In diesem Buch geht es um Achtsamkeit. Es richtet sich speziell an (junge) Erwachsene mit Autismus. Untersuchungen haben gezeigt, dass Achtsamkeitstraining Menschen mit Autismus dadurch hilft, dass sie Gedanken leichter loslassen können, weniger unter Niedergeschlagenheit leiden und besser in der Lage sind, körperliche und seelische Grenzen zu erspüren. Beim Achtsamkeitstraining erlernen Menschen mit Autismus auf strukturierte Weise verschiedene Meditationstechniken, die sie zu Hause täglich üben.

Da Menschen mit Autismus Informationen auf ihre eigene, spezielle Art verarbeiten, ist es wichtig, dass ihnen die Achtsamkeitstechniken auf geeignete Weise vorgestellt werden.

Dieses Buch bietet eine praktische Beschreibung von Achtsamkeitsübungen für (junge) Erwachsene und ihre Therapeuten/Begleiter. Hierbei werden die verschiedenen Charakteristika des Autismus berücksichtigt, etwa das Wörtlichnehmen von Sprache, das Bedürfnis nach Struktur, Klarheit und visueller Unterstützung. An der Entstehung dieses Buches waren einige Menschen mit Autismus beteiligt, um den Text an ihre spezielle Art der Informationsverarbeitung anzupassen.

2

Wie funktioniert dieses Buch?

Menschen mit Autismus können dieses Buch als Hilfsmittel nutzen, um Achtsamkeit selbständig zu praktizieren. Sie können das Buch aber auch als Ergänzung zu einem Achtsamkeitstraining, einzeln oder in der Gruppe oder in einer Klinik verwenden.

Helfern kann das Buch als Anleitung für ein Achtsamkeitstraining mit (jungen) Erwachsenen mit Autismus einzeln oder in der Gruppe dienen.

Das Buch besteht aus vier Teilen. Teil 1 soll in das Thema einführen. Im ersten Kapitel wird beschrieben, was Autismus genau ist und wie sich diese Störung bei Erwachsenen äußert. Außerdem wird dargestellt, worunter Erwachsene mit Autismus möglicherweise besonders leiden und welche Therapieformen häufig eingesetzt werden. Danach folgen Erläuterungen zum Achtsamkeitstraining bei Erwachsenen mit Autismus und zu den Wirkungen dieser Therapieform.

Teil 2 bereitet den Leser darauf vor, selbst Achtsamkeitsübungen durchzuführen. In den ersten drei Kapiteln dieses Teils wird der theoretische Hintergrund des Achtsamkeitstrainings beschrieben. Dabei werden Aufmerksamkeit, der Tun-Modus und der Sein-Modus sowie Akzeptanz erklärt. Anschließend wird dargestellt, wie Menschen mit Autismus selbst mit Achtsamkeitsübungen arbeiten und wie sie das Training strukturiert angehen können. Kapitel 10 stellt einen Plan vor, nach dem Menschen mit Autismus sich selbst Achtsamkeitstechniken erarbeiten können.

In Teil 3 werden verschiedene Achtsamkeitstechniken näher erläutert. In jedem Kapitel wird eine Meditationstechnik beschrieben und erklärt, wie man sie üben kann. Außerdem erhält der Leser Antwort auf häufig gestellte Fragen und spezifische Tipps. Darüber hinaus ist bei jeder Technik zu lesen, wie Erwachsene mit Autismus sie erlebt haben.

Teil 4 enthält ein Programm für eine Achtsamkeits-Gruppentherapie. Das Programm umfasst neun Sitzungen, in denen die verschiedenen Meditationstechniken gelehrt werden. Therapeuten bzw. Begleiter können dieses Programm ver-

wenden für ein Achtsamkeitstraining einzeln oder in der Gruppe. Auch Menschen mit Autismus können es nutzen, um die Achtsamkeitstechniken zu erlernen. Sie können natürlich auch beschließen, die Techniken in ihrem eigenen Tempo und der für sie passenden Reihenfolge zu lernen bzw. das Programm in Kapitel 10 zu verwenden.

Beim Lesen dieses Buches sind folgende Aspekte zu beachten:

- Die verschiedenen Meditationstechniken, die im Buch besprochen werden, sind auf www.verlag-hanshuber.com/achtsamkeit_autismus als Audio-Dateien zu finden. Die Meditationen können auf einen MP3-Player heruntergeladen oder am Computer angehört werden.
- Dieses Buch richtet sich an Menschen mit einer Autismus-Spektrums-Störung. Zu den Autismus-Spektrums-Störungen gehören der (klassische) Autismus, das Asperger-Syndrom und die nicht näher bezeichnete tiefgreifende Entwicklungsstörung. Wegen der Lesbarkeit wird in diesem Buch die generische Bezeichnung «Autismus» verwendet.

Teil 1

Autismus und Achtsamkeit

3

Autismus bei Erwachsenen

In diesem Kapitel beschreiben wir kurz, was Autismus ist und wie diese Störung sich bei Erwachsenen äußert. Dabei werden sowohl Verhaltensmerkmale als auch kognitive Theorien über den Autismus behandelt. Anschließend widmen wir uns den Problemen, die Menschen mit Autismus erleben, und stellen verschiedene Methoden der Behandlung und Begleitung vor.

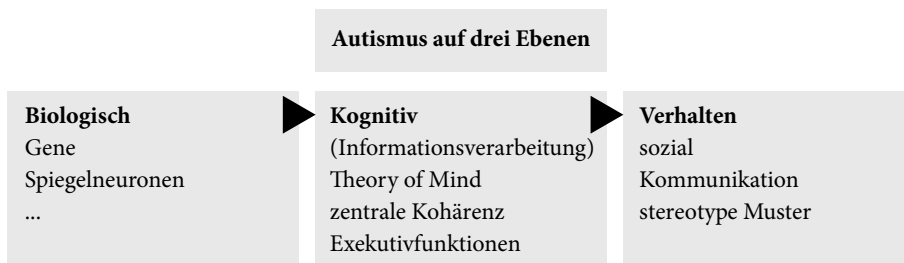
Autismus auf drei Ebenen

Autismus lässt sich auf drei verschiedenen Ebenen beschreiben: auf der biologischen, der kognitiven und der Verhaltensebene (Frith, 2003). Die Ursache des Autismus liegt auf biologischer Ebene und sehr wahrscheinlich in den Genen (Rutter, 2005). Auch die jüngsten Fortschritte der genetischen Forschung haben «das Gen» für Autismus leider noch nicht identifiziert. Es ist noch unklar, welche einzelnen Gene bei der Entwicklung einer Autismus-Spektrums-Störung (ASS) eine Rolle spielen. Außerdem wurden in biologischer Hinsicht auch auf anderen Gebieten Besonderheiten entdeckt, zum Beispiel im Spiegelneuronensystem (Dapretto, 2006). Die Stellung einer Diagnose innerhalb des Autismusspektrums ist auf biologischer Ebene leider noch nicht möglich.

Auf kognitiver Ebene wird beschrieben, wie Menschen mit Autismus Informationen verarbeiten. Wir wissen zum Beispiel, dass sie relativ stark sind in der Wahrnehmung von Details. Leider ist auch auf diesem Gebiet noch nicht klar, wie Erwachsene mit Autismus genau funktionieren, und unsere neuropsychologischen Tests sind nicht spezifisch und zuverlässig genug, um eine Diagnose im Autismusspektrum stellen oder ausschließen zu können.

Da unser Wissen und unsere Instrumente auf biologischem und kognitivem Gebiet noch unzureichend sind, können wir Diagnosen im Autismusspektrum nur aufgrund des Verhaltens stellen, das ein Mensch zeigt. Diese Verhaltensmerkmale sind im DSM-IV-TR (in dem die Kriterien für psychiatrische Erkrankungen

beschrieben werden) wie folgt dargestellt: «Beschränkungen in der sozialen Interaktion, Beschränkungen in der Kommunikation und stereotype Verhaltens- und Aufmerksamkeitsmuster.» In den folgenden Abschnitten beschreiben wir die Verhaltensmerkmale und die kognitiven Besonderheiten von Erwachsenen mit Autismus.



Verhaltensmerkmale

Einschränkungen der sozialen Interaktion

Menschen mit Autismus haben Schwierigkeiten, sich in andere Menschen einzufühlen und sie einzuschätzen. Relativ intelligenten Menschen mit Autismus gelingt es mitunter, das Verhalten anderer Menschen zu interpretieren, aber sie tun das vor allem mithilfe von Argumenten, nicht, indem sie die Ursache nachempfinden können. Sie haben bewusst gelernt, «wie soziale Kontakte funktionieren». In subtileren sozialen Situationen reicht diese Strategie allerdings nicht aus, und es fehlt ihnen an Einfühlungsvermögen für eine adäquate Einschätzung. Außerdem gelingt es Menschen mit Autismus nicht, Freundschaften zu schließen und zu erhalten. Bei denen, die das doch fertigbringen, beobachten wir oft, dass es sie überproportional viel Zeit und Energie kostet. Ein Teil der Menschen mit Autismus hat wenig bis gar keinen Bedarf an Sozialkontakten; andere haben wohl das Bedürfnis, wissen aber nicht, wie sie es erfüllen können. Obwohl es für Menschen mit Autismus schwierig ist, Kontakte zu knüpfen, ist häufig zu beobachten, dass sie von Kollegen sehr geschätzt werden. Darüber hinaus sind Menschen mit Autismus oft sehr ehrlich. Sie neigen kaum dazu andere zu betrügen oder auf den Arm zu nehmen.