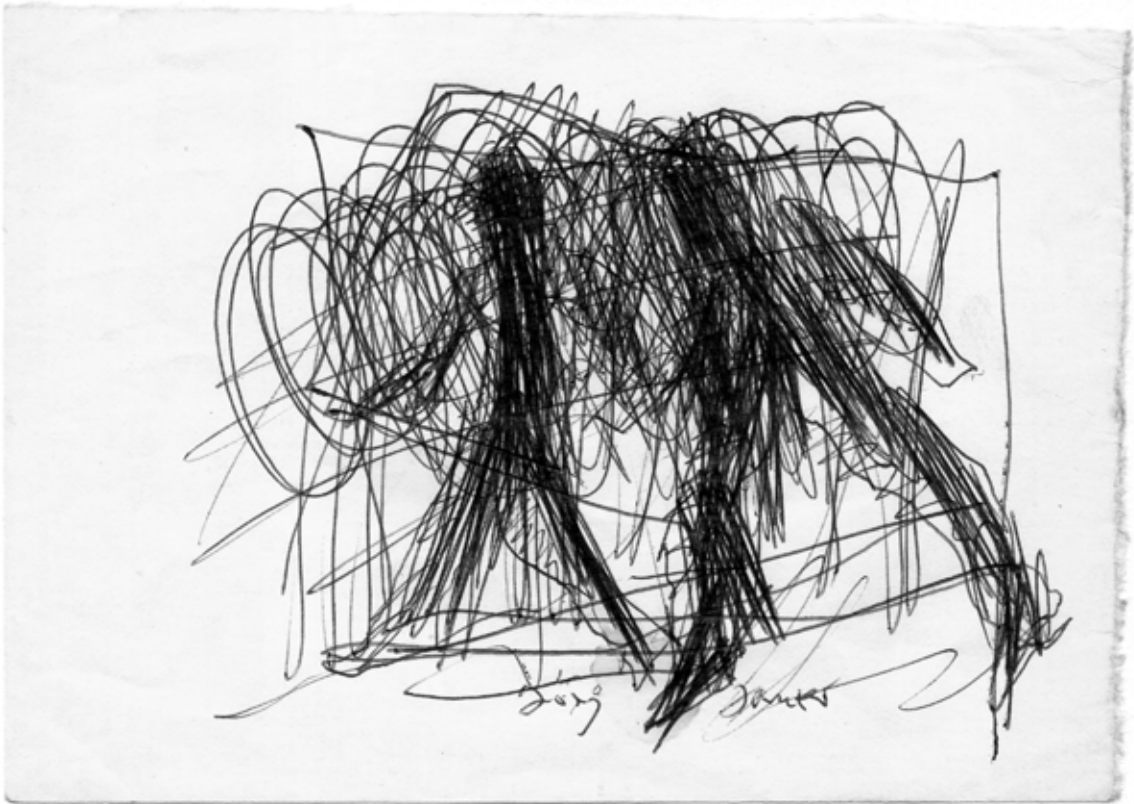


Teil 3  
Beziehungen



Jörg Janzer

# Salutogenese in der Welt des Autismus

ECKHARD SCHIFFER

Autismus in seiner Vielgestaltigkeit verstehe ich zunächst als Hirnentwicklungsstörung. Diese mag eine genetische Teilbe-gründung haben – die moderne Epigenetik nötigt uns jedoch zugleich auch Umweltfaktoren zu diskutieren.

Autistische Verfasstheiten weisen ein breites Spektrum auf – von der Fähigkeit zur eigenständigen Lebensführung bis zu einer Betreuungsbedürftigkeit rund um die Uhr. Salutogene Ressourcenvermittlung sollte sich daher an dem Leidensdruck aller Beteiligten – auch dem der Helfer – orientieren. Auch eine sekundäre Gesundheitsbeeinträchtigung könnte auf diese Weise zumindest gemildert werden. Allerdings müssten wir uns für eine »praktische Salutogenese« bei Autismus-Spektrum-Störungen schon darüber verständigen können, was denn Gesundheit in jedem Einzelfall ist oder sein könnte und wie Ressourcen intersubjektiv vermittelt werden können.

Salutogenetisch bemerkenswert sind die dialoginduzierenden Selbstzeugnisse von Betroffenen, d. h. vorwiegend von Menschen mit einem Asperger-Autismus. Diese Selbstzeugnisse haben nach außen gerichtet eine aufklärerische Funktion im Sinne einer Identitätsdarstellung. Nach innen gerichtet dienen sie im Sinne einer Selbsthilfe der Identitätsfindung. Zu unterscheiden sind diese salutogenetisch bedeutsamen Internet-Publikationen von den oftmals eher destruktiven Internet-Aktivitäten z.B. ano-rektischer Patienten.

In einer Übersicht haben Andreas Eckert und Jessica Stieler<sup>1</sup> aus zehn ausgewählten Autobiografien und Ratgebern erwachse-ner Menschen mit Autismus aus deren Selbstverständnis heraus acht heilsame Kategorien zur Selbststabilisierung herausgefiltert:

1. Routinen und Vorhersehbarkeit
2. Orte der Ruhe und Sicherheit
3. Unterstützendes familiäres Netzwerk
4. Strategien zum Spannungsabbau in Situationen der Überlas-tung und
5. Überforderung
6. Spezialinteressen nutzen
7. »Konkrete« Lernanregungen
8. Kontakt zu Gleichbetroffenen
9. Aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Besonderheiten

Hier nun einige Textbeispiele zu den ausgewählten Punkten:

#### 4. Strategien zum Spannungsabbau in Situationen der Überlas-tung und Überforderung

*»Wenn ich mich gestresst fühlte, fing ich an, die Potenzen von zwei zu zählen. [...] Die Zahlen bildeten visuelle Muster in meinem Kopf, die mich beruhigten.« (Tammert 2007, S. 95)*

<sup>1</sup> [http://www.aspergia.de/cms/download.php?cat=50\\_Downloads&file=Eckert2008.pdf](http://www.aspergia.de/cms/download.php?cat=50_Downloads&file=Eckert2008.pdf); 31.10.2011

## 5. Spezialinteressen nutzen

»Während ich in einem dicken Buch vom Arbeitsamt über ... Berufe las, gab ein Traum den Ausschlag: Ich träumte von herrlich glänzenden Glassplittern, die auf einen Haufen von Glaskugeln herabrieselten. Ich habe ja eine Vorliebe für runde Dinge, besonders für solche, die Lichtreflexe aufweisen. Nachdem ich über die Feinoptiker-Ausbildung und die Techniken zur Glasbearbeitung gelesen hatte, wusste ich, dass dies mein Beruf werden sollte.« (Schäfer 2006, S. 96)

Und noch eine weitere Äußerung dazu:

»An mir selbst erlebe ich eine therapeutische Wirkung meines Spezialinteresses Schreiben ... Ein Leben, ohne mich schreibend mitteilen zu können, wäre für mich ein unermesslicher Verlust. Schreiben ist für mich eine Möglichkeit, Botschaften aus meinem autistischen Käfig senden zu können, was mir durch direkte wörtliche Rede nicht immer gelingt. Auf dem Papier finden meine Gedanken ihren Ausdruck – im direkten Gespräch bin ich hingegen oft »sprachlos.« (Schuster 2007, S. 241 /281)

## 6 »Konkrete« Lernanregungen

»Ich werd es dir zeigen« sagte sie, nahm meine Hände und brachte mir schrittweise bei, wie ich es anstellen musste. [...] Der Hauptgrund, warum ich es bisher nicht geschafft hatte, Kartoffeln zu schälen, war, dass es mir nicht genügte, wenn jemand es mir mit Worten erklärte. Auch das Beobachten, wie andere es machten, genügte mir nicht. Ich musste es mit meinen eigenen Händen lernen, schrittweise, nach und nach.« (Gerland 1998, S. 194).

Insbesondere das Beispiel mit dem Kartoffelschälen zeigt, dass beim Autismus die Spiegelneuronenfunktionen und damit viele implizit-prozedurale Lernprozesse eingeschränkt sind. Eben dies kann sich auf die Entfaltung des Kohärenzgefühls negativ auswirken. Salutogenese hieße dann zunächst auch: kreative und ermutigende Begleitung, um *eigene* Wege und Möglichkeiten suchen und finden zu können.



Bild 1: Entfaltung des Kohärenzgefühls in Intermediärräumen

## Entfaltung des Kohärenzgefühls in Intermediärräumen

Dem salutogenetischen Ansatz stehen hierfür *außerhalb* der Welt des Autismus uneingeschränkt die spielerisch-dialogischen Intermediärräume zur Verfügung.

In diesen entfalten sich intersubjektiv Welt- und Beziehungserleben prozess- und nicht ergebnisorientiert. Das heißt in dieser Hinsicht: *Ohne Zwang*. Allerdings kann in der Erlebenswelt des Autismus eine weit unterdurchschnittliche sensorische Intensitätstoleranz und ebenso eine unterdurchschnittliche Nähetoleranz im (Zusammen)-Spiel mit Anderen das Erleben von erheblichen äußeren Zwängen erzeugen.

Wie könnte angesichts dessen die »Spezialausstattung« salutogener Intermediärräume bei Autismus aussehen?

Autisten sind zwar bindungsfähig, aber aus ihren Bindungserfahrungen heraus entfaltet sich nur sehr zaghaft die sonst übliche Lust, die Welt auch *intersubjektiv* zu erkunden.

Salutogenese bedeutete dann zunächst, Ressourcen für Humor, Geduld und Hoffnung auch bei kleinen Schritten bereitzustellen. Auf diese Weise können *sensorische Re-Traumatisierungen* und/oder ein weiterer Rückzug bei den gemeinsamen Expeditionen in die »wilden sensorischen Kontinente« vermieden werden. Dass so etwas gelingen kann, zeigte mir Max, das zwölfjährige autistische Kind meiner Patientin Sonja: Max spielt jetzt mit seinem Bruder zusammen in der Junioren-Schulfußballmannschaft. Aus einem stundenlangen prozessorientierten Bolzen alleine an der Bolzwand in zwangsfreien Intermediärräumen, in denen er Funktionslust und Selbstwirksamkeit erlebte, entfaltete sich eine ausreichend kohärente Selbstorganisations- und Mentalisierungsfähigkeit. Diese ermöglichten ihm dann auch das Zusammen-Spiel in der Mannschaft.

Was unter Funktionslust und Selbstwirksamkeit zu verstehen ist, zeigen die folgenden Bilder 3, 4 u. 5: die Wandlung vom »erleidenden Objekt« zum selbst gestaltenden Subjekt – selber bewegen, nicht nur bewegt werden.

In einer sehr beeindruckenden Weise vermittelt *Felix Beilstein* mit seinen bildnerischen Produktionen dieses salutogenetische Moment des Selbstgestaltens, beziehungsweise auch der Gestaltung des eigenen Ausdrucks.

Felix, Jahrgang 1972, ist Autist. Seinem eigenen Bekunden nach kann er mit seinen Bildern besser das ausdrücken, was ihn bewegt als mit gesprochenen Worten.

Felix war, wie seine Mutter berichtete, zunächst ein »süßes Baby«. Er konnte eine bezaubernde und verzaubernde Lächelbeziehung herstellen. Auch in allem anderen war er ein ganz gesundes und wunderbares Baby. Jedoch, mit Ende des ersten Lebensjahres begann die Lebendigkeit in seinem Gesichtsausdruck allmählich zu erfrieren. Mit 2 bis 3 Jahren schien es immer mehr so, als ob er durch sein Gegenüber hindurch schauen würde. Als Kleinkind hat Felix stundenlang mit Wasser gespielt. Am liebsten stand er nur mit einer Windel versehen am Badewannenrand und ließ die Hände durch das Wasser gleiten oder das Wasser aus den



Bilder 3, 4 u. 5: Die Wandlung vom »erleidenden Objekt« zum selbst gestaltenden Subjekt

Händen rieseln. Versonnen und für nichts anderes zu interessieren schaute er auf seine Hände, aus denen das Wasser rann.

Gefühle schien Felix in dieser Zeit, so seine Mutter, zunächst gar nicht zu kennen. Freude, Trauer und Ärger waren an seinem Ausdruck nicht wahrzunehmen. Die Gefühls-Reaktionen seiner Eltern und seines Bruders sowie anderer Menschen konnte er nicht entschlüsseln. »Mit seinem Bruder zusammen haben wir als Eltern ihm Gefühle bzw. Gefühlsreaktionen vorgespielt – sehr intensiv und übertrieben. In kurzen konkreten Zusammenhängen haben wir ihm die Gefühle verdeutlicht. Sein Bruder hat zum Beispiel eine Tafel Schokolade ausgepackt und riesengroße Freude darüber gezeigt«, berichtete die Mutter.

Auf diese Weise hat sich Felix Er-Kenntnisse zu und von Gefühlen angeeignet – vermutlich über eine Art »Intensivtraining« der Spiegelneuronen. Ungefähr so wie es vorgängig – auf motorischer Ebene – für das Erlernen des Kartoffelschälens beschrieben wurde. Felix hatte sich jedoch immer noch über eine lange Zeit vergewissern müssen, ob er seine eigenen Gefühle und die der anderen wohl richtig erkannt hätte. Er konnte dann fragen: »Ärgerst du dich jetzt?«

Mit dem Malen von Bildern hatte Felix als Kind, so seine Mutter weiterhin, »erst gar nichts am Hut. Einen Stift anfassen fand er offensichtlich ekelhaft. Ungefähr mit zehn Jahren behielt er aber auch freiwillig einen Stift in der Hand, wenn es darum ging, dass er seine Spannungen und seinen Frust aus der Schule irgendwie verarbeiten musste. Sein Vater setzte sich neben ihn und dann malte Felix z. B. eine Schraube oder eine Birne mit einer Sprechblase. In dieser Sprechblase standen schreckliche Sätze wie zum Beispiel: 'Ich hack' dir den Kopf ab.' Sein Vater, selbst bildender Künstler und ein ausgesprochen friedliebender Mensch mit überzeugender pazifistischer Grundgesinnung, malte dann eine ähnliche Figur mit Sprechblase. Darin stand: »Ich dir auch!«

Das nachfolgende Bildbeispiel – veröffentlicht einschließlich Bild-Untertext auf der Internetseite des Betriebes, in dem Felix arbeitet – stammt aus einer späteren Zeit, hat aber noch eine ähnlich aggressive Textqualität. (Bild 8)

»Über Bilder konnte sich Felix zunehmend besser mit seinen Gefühlen ausdrücken. So konnte er darüber zum Beispiel den

Schreck vermitteln, den er offensichtlich doch empfand, als seine Oma die Treppe hinuntergestürzt war.

Später hat Felix in zweierlei Weise gemalt. Für sich allein fertigte er Bilder an, die ein tiefes Versunkensein in sich selbst signalisierten. In Begleitung konnte er aber auch Bilder mit Texten malen, die den Betrachter wortwörtlich ansprachen.«

Wenn Felix malte, war es wohl sehr wichtig, dass er die Begeisterung der Eltern spürte. »Es entstand darüber auch eine intensive Beziehung. Wenn ich« – so die Mutter – »mit ihm über die Märchen aus 1001 Nacht sprach, die ich ihm zuvor in einer für ihn verständlichen Weise erzählt hatte, dann merkte man förmlich, wenn es in seinem Kopf 'klick' machte und ein inneres Bild entstanden war. Dieses konnte er anschließend – mit zunächst nur einigen schwarzen Strichen – in Windeseile zu Papier bringen.«

Felix ist nicht einsam und kommt in seinem Leben zurecht. Allerdings, was Verdienst oder Rente sind, versteht er noch nicht. Er denkt, das Geld auf seinem Konto bekomme er von der Bank geschenkt.

Was also ist für Felix in salutogenetischer Hinsicht bedeutsam? Als externe Ressourcen sind vorrangig die liebevolle Geduld und der Humor der Eltern sowie deren eigene Kreativität zu nennen. Diese lassen auch ein starkes Kohärenzgefühl der Eltern vermuten mit Fähigkeit zur wechselseitigen Stabilisierung in der Partnerschaft.

Mit Geduld und Feingefühligkeit haben die Eltern ihr autistisches Kind in Intermediärräume begleitet. In diesen konnte Felix ohne Nötigung und sensorische Überflutung seine eigenen Ausdrucks-

Bild 8 Quelle: <http://www.bikes-oldenburg.de/team/>



Bild 9: Alibaba mit zwei Frauen



Bild 10: Kasim mit fünf Eseln

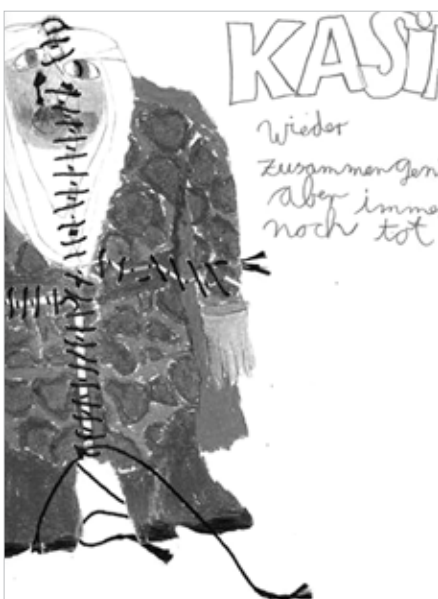


Bild 11: Kasim zusammengeht, aber immer noch tot

formen finden. Ebenso auch Selbstwirksamkeitserfahrungen machen. Auf diese Weise bildeten sich allmählich interne Ressourcen. Vermutlich ermöglichten diese ihm auch, beruflich in seinem Betrieb klarzukommen.

So entstand in einem langen Prozess eine beeindruckende und ermutigende salutogenetische Aufwärtsspirale.

Allerdings sollte darüber eines nicht vergessen werden: In der vielgestaltigen Welt des Autismus sind auch schon kleinere salutogene Veränderungen Anlass zur Freude und Hoffnung.

Fazit: Salutogenetische Momente können sich auch in der Welt des Autismus entfalten. Bei Betroffenen können sie insbesondere Lebensfreude und Motivation fördern, ohne die auch jedes Verhaltenstraining mühselig wird. Allerdings bedürfen die Vermittlungsweisen salutogenetischer Intentionen – z.B. in Intermediärräumen – schon einer gewissen Reflexion im Hinblick auf die Autismus-spezifischen Reizverarbeitungsweisen.

Bei den Familienmitgliedern, Begleitern und Helfern können salutogene Momente sehr hilfreich für die tagtägliche Begegnung mit autistischen Menschen sein. Insbesondere über schöpferische Gruppenprozesse können Konflikte der Helfer entschärft und Lebensfreude gegen Zynismus oder Resignation zurückgewonnen werden. □

#### Dr. med. Eckhard Schiffer geb. 1944

Studium der Medizin und Philosophie (Schwerpunkt Ästhetik), Facharzt für Nervenheilkunde, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Bis 2009 über 30 Jahre Aufbau und Leitung der Abteilung für Psychosomatische Medizin mit Familientherapeutischem Zentrum am Christlichen Krankenhaus Quakenbrück, einem Allgemeinkrankenhaus mit Schwerpunktversorgung. Gemeinsame Aufsatz- und Buchpublikationen zusammen mit Ehefrau Heidrun Schiffer, Grundschullehrerin mit besonderem Interesse am Kunstunterricht und an salutogenetischen Möglichkeiten in schulischen Intermediärräumen.

#### Arbeits- und Publikationsschwerpunkte:

Das Zusammenwirken von Prävention und Salutogenese. Spiel und Dialog als gesundheitsförderliche Intermediärräume insbesondere für Lebensfreude und »LernGesundheit«.

Schwangerschaft und Salutogenese. Baby-Wahrnehmung (»baby-watching«) in Kindergarten und Grundschule als Verfahren zur Aggressionsminderung und Empathieförderung. Wahrnehmung und Darstellung (ästhetisch-mimetische Prozesse) in päd. und psychosomatischen Feldern der Prävention und Salutogenese Das implizite Beziehungswissen als soziokulturelles Gedächtnis und Grundlage reflektierter Intuition

#### Ausgewählte Publikationen:

Schiffer,E.(2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim und Basel: Beltz

Schiffer,E. & Schiffer,H.(2004): LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo. Weinheim und Basel: Beltz

Schiffer,E.(2008): Warum Tausendfüßler keine Vorschriften brauchen. Intuition. Wege aus einer normierten Lebenswelt. Weinheim und Basel: Beltz



#### Literatur

Schiffer, E.(2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim und Basel: Beltz

Schiffer, E. & Schiffer,H.(2004): LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo. Weinheim und Basel: Beltz

Schiffer,E.(2008): Warum Tausendfüßler keine Vorschriften brauchen. Intuition. Wege aus einer normierten Lebenswelt. Weinheim und Basel: Beltz



Bild 12



Bild 12



Bild 13

## Zitate aus Symposiumsbeiträgen

Die ganzen Beiträge erscheinen im Buch  
»Chronisch krank und doch gesund«

Die Erstellung eines Krisenplanes mit den eigenen persönlichen Frühwarzeichen stellt eine prophylaktische Möglichkeit dar, Fremd- und/oder Eigengefährdung durch einen frühzeitigen klinischen Behandlungsbeginn in der Stärke und Dauer einer möglichen zukünftigen akuten Erkrankung zu mindern.

**Bendix Landmann:** *Salutogene Veränderungen von Familien- und Beziehungsdynamik bei schweren psychischen Erkrankungen*

Aufgrund ihrer leiblichen Bindungen streben Familien nach Vollständigkeit und Zugehörigkeit aller, zeigen einen Ausgleich von Geben und Nehmen und folgen einer Ursprungsordnung. ... In Ergänzung des mehr kognitiven Zugangs zu Menschen, ihren Familien und Anliegen, kann eine Familienaufstellung helfen, schmerzliche Gefühle als E-motionen fließen zu lassen und zu ganzheitlicher Heilung beizutragen.

**Thomas Heucke:** *Endlich wieder Lebensfreude finden... Trost Spendendes in Familien bei Leiden an chronischen Erkrankungen*

In der Klärung besonders der positiven Motivation liegt ein Schlüssel zur Autonomie. Der weltbekannte Psychoonkologe LeShan nannte es »Die Melodie des eigenen Lebens finden«. Unsere professionelle Aufgabe ist dann, unseren Klienten zunächst bei diesem Findungsprozess zu unterstützen und weiterhin beim nächsten Schritt: beim »Tanz nach der eigenen Lebensmelodie« – der Aktivität zur Annäherung an seine attraktiven Gesundheitsziele.

**Theodor Dierk Petzold:** *Salutogene Kommunikation zur Anregung der Selbstheilungsfähigkeit bei langwieriger Erkrankung*