

Emotionserleben und Training emotionaler Kompetenz bei Menschen im Autismus-Spektrum

Michaela Sommerauer¹, Martin Eisner²

Zusammenfassung

Für Menschen im Autismus-Spektrum sind sowohl die eigene Gefühlswelt als auch der Umgang mit emotionslastigen Situationen häufig überfordernd und haben einen hohen Anteil an den psychischen Belastungen im Leben dieser Menschen. Ein auf Autismus-spezifische Entwicklungs- und Lernbesonderheiten ausgerichtetes Emotions-Kompetenz-Training soll diese Belastungen reduzieren, indem es einen kompetenten Umgang mit den persönlichen emotionalen Zustandsbildern und mit sozio-emotionalen Herausforderungen ermöglicht. Es soll jene Entwicklungserfahrungen nachvollziehen, welche in der Emotionspsychologie als essenziell für eine gelingende emotionale Kompetenzentwicklung dargestellt werden und die aufgrund der autistischen Konstitution unzureichend erfahren wurden. Das **Autismus-spezifische Emotions-Kompetenz-Training**, kurz **AspEKT**, wurde als leicht nachzuvollziehendes Programm konzipiert. In theoretischen und praktischen Trainingseinheiten, sowie in der wichtigen Unterstützung bei der Übertragung der Lerninhalte auf die reale Lebenswelt, soll die Bewusstmachung emotionaler Alltagserfahrungen gefördert, Defizite im Umgang mit diesen Erfahrungen ausgeglichen und die Entwicklung emotionaler Kompetenz vervollständigt bzw. ermöglicht werden. Das Ziel der Anwendung des AspEKT ist ein stressfreies Erleben sozialer Situationen, wodurch das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Menschen im autistischen Spektrum gesteigert werden sollen.

Schlüsselwörter:

Autismus-Spektrum
 Emotion
 Emotionskompetenz
 Kompetenztraining

Keywords:

autism spectrum
 emotion
 emotional competence
 competence training

1 Einleitung

Während die meisten Menschen im Alltag völlig unbewusst über Strategien verfügen, mit den eigenen Emotionen angemessen umzugehen und emotionale Zustände ihrer Mitmenschen im nötigen Maß einzuschätzen und adäquat darauf zu reagieren, sind Menschen im autistischen Spektrum in dieser Hinsicht schnell überfordert. Dies liegt nicht in einer Gefühlskälte oder emotionalen Leere begründet, wie in früheren Zeiten gerne behauptet wurde, vielmehr zeigen von Autismus betroffene Menschen gemäß aktuellen Studien ein ausgeprägtes, in Detailbetrachtungen sogar auffallend intensives emotionales Erleben. (Hartl, 2010, 139–141; Sommerauer, 2014, S. 382) Besonderheiten im Bereich frühkindlicher Entwicklungsprozesse erschweren es Menschen im Autismus-Spektrum jedoch, die sogenannte emotionale Kompetenz in adäquater Form zu entwickeln. (Sommerauer, 2014, S. 382)

¹ Heilpädagogische Gesellschaft Wien. 1030 Wien
www.autismus-spektrum.at; www.8-ung.at; E-Mail: 8-ung@chello.at

² Heilpädagogische Gesellschaft Wien. 1030 Wien. www.8-ung.at; E-Mail: 8-ung@chello.at

2 Entwicklung emotionaler Kompetenz

Eine Emotion folgt als Reaktion auf ein intrapersonell als bedeutsam eingestuftes Ereignis und beinhaltet Veränderungen auf verschiedenen Ebenen. Als Komponenten einer Emotion gelten das zugehörige Gefühl (emotionales Erleben), die physiologische Veränderung (Herzschlag, Zittern, Schwitzen etc.), der Emotionsausdruck (Mimik, Körperhaltung etc.), die gefühlsgetönte Kognition (gefühlsgefärbte Gedanken) sowie Verhaltensimpulse (Zusammenzucken, Weglaufen, Springen vor Freude etc.). Auch das emotionsauslösende Ereignis wird zu den Faktoren der Emotion gezählt. (Schmidt-Atzert, 1996; Sommerauer, 2015, S. 112)

Unter dem Begriff der Emotionalen Kompetenz wird in Fachkreisen die menschliche Fähigkeit verstanden, mit emotionalen Zustandsbildern bewusst und kontrolliert umgehen zu können und ein Verständnis der Komponenten der Emotionen zu haben. (Klinkhammer et al., 2015, S. 25–26; Sommerauer, 2014, S. 380–381) Dies betrifft sowohl das Wahrnehmen, Verstehen, Kontrollieren und Kommunizieren der eigenen Emotionen als auch das Wahrnehmen, Verstehen und angemessene Reagieren auf die Emotionen des sozialen Umfeldes. (Sommerauer, 2015, S. 112) Im täglichen gesellschaftlichen Kontext sind sich Menschen neurotypischer Prägung nur selten der vielen Aspekte bewusst, die emotionales Erleben einschließt. Vollkommen unbewusst werden mimische und körperliche Botschaften verarbeitet, Auslöser für Emotionszustände erkannt und die Reaktionen darauf angepasst. Dies schließt ein, eigene Emotionen wahrzunehmen, sich in deren Aspekten auszukennen, sie benennen und kommunizieren zu können, das korrekte Maß für den Ausdruck bestimmter Handlungsimpulse wie Lachen, Springen, Schreien, Schlagen usw. einschätzen zu können, sowie überhaupt Emotionen den erlebten Situationen entsprechend zu zeigen. (Klinkhammer et al., 2015, S. 35–17)

Es liegt auf der Hand, dass Emotionale Kompetenz das alltägliche Leben erleichtert. Sie hilft dabei, sich selbst und die Mitmenschen besser zu verstehen und – die vielleicht wichtigste Leistung Emotionaler Kompetenz – die eigenen Emotionen in der richtigen Art und Weise zu zeigen und mitzuteilen, sodass auch man selbst von den Mitmenschen besser verstanden und in unserer sozial-emotional fordernden Gesellschaft eher akzeptiert wird. Sie muss aber, wie fast alle sozialen Funktionen, erlernt werden. Das typisch entwickelte wie auch das autistische menschliche Gehirn bringt die Voraussetzungen hierzu vom rein biologischen Standpunkt aus gesehen mit. (Hartl, 2010, S. 141) Ein Großteil des emotionalen Lernens geschieht in der frühesten Kindheit. (Hartl., 2010, S. 67) Der intensive Kontakt zwischen Säugling und Mutter, respektive Bezugsperson, ist hierbei ausschlaggebend. Gemütszustände des Kindes werden durch die Mutter widergespiegelt und verstärkt. Intuitiv passt sie ihre Stimme und Mimik der kindlichen Emotion an und benennt diese. Dadurch wird es möglich, dass das Kind sich seiner emotionalen Empfindungen bewusst wird, sie zunehmend besser zu differenzieren und den voneinander abgegrenzten Konstrukten der einzelnen Emotionsbegriffe zuzuordnen lernt. Es entwickelt ein Gefühl für die unterschiedlichen Aspekte jeder Emotion (wie den dazugehörigen situativen Kontext, in dem die Emotion steht, zugehörige Handlungsimpulse etc.) und das Wahrgenommene prägt sich in den Strukturen seines kindlichen Gehirns ein. (Hartl, 2010, S. 62–63) Hinzu kommt das intensive Erleben unterschiedlicher körperlicher Veränderungen bei angenehmen oder unangenehmen Emotionen. Eine gesteigerte Herzfrequenz, vernehmbares Zittern, gesteigerte Körperwärme, das Absondern von Schweiß usw. werden den emotionalen Zuständen zugeordnet und prägen sich ein. (Klinkhammer et al., 2015, S. 39–40)

3 Emotionale Entwicklung im Autismus-Spektrum

Kinder im autistischen Spektrum haben aufgrund sensorischer Überforderung Schwierigkeiten, diese für die Unterscheidung emotionaler Zustände wichtigen Aspekte von Gefühlen zu erlernen. (Vero, 2020, S. 19–21) Körperliche Nähe oder Blickkontakt werden aufgrund des spezifischen sensorischen Verarbeitungspotenzials größtenteils vermieden und entsprechende Lernerfahrungen gar nicht oder nur rudimentär gemacht. Die körperliche Wahrnehmung ist diffus, die Entwicklung eines Ich-Gefühls damit nicht, oder nur in geringem Maße, gegeben. Manche Betroffenen können sich kaum bis gar nicht von ihrer Umwelt getrennt wahrnehmen. (Gerland, 1998, S. 31; Brauns, 2004, S. 21–22) Die Einordnung emotionaler Zustände im eigenen Erleben ist damit kaum möglich.

Dennoch sind die biologischen Grundlagen und damit die Möglichkeit für eine emotionale Kompetenzentwicklung bei Menschen im autistischen Spektrum gegeben. (Hartl, 2010, S. 141) Ein entsprechendes Trainingskonzept soll dort ansetzen, wo Fähigkeiten vorhanden sind und erste spezifische Schwierigkeiten erkennbar werden, sodass entsprechend emotionale Fähigkeiten ausgebaut werden können. Hierbei gilt es zu berücksichtigen, dass es eine Vielfalt an autistischen Ausprägungen gibt. Auch persönliche

Interessen sowie Alter und Entwicklungsstand müssen bei der Anwendung eines Emotions-Kompetenz-Trainings handlungsleitend beachtet werden.

Werden diese unterschiedlichen Voraussetzungen berücksichtigt und wird ein Training konsequent durchgeführt, kann man positive Effekte erwarten. Ziel ist die Verbesserung Emotionaler Kompetenz, sodass den Betroffenen ermöglicht wird, bewusster und gelassener mit emotionaler Erregung umzugehen, Interaktionen mit Mitmenschen zu vereinfachen und die Beziehungsfähigkeit zu verbessern. In Familie und Peergroups sowie in Institutionen wie Schule, Werk- oder Tagesstätten soll die Eingliederung erleichtert werden, ebenso das Erwerben und Erhalten von Arbeitsplätzen, das Alltagsleben der Betroffenen soll entspannter werden. Bei fortschreitendem Trainingserfolg soll sich der Umgang mit sich selbst sowie im Sinne einer Entwicklung sozialer Kompetenz das Reflektieren von Emotionen der Mitmenschen verbessern.

4 AspEKT – ein Trainingskonzept zum erfolgreichen Erlernen emotionaler Kompetenz

Unter Berücksichtigung der erwähnten Erkenntnisse wurde ein Autismus-spezifisches Emotions-Kompetenz-Training unter dem Titel AspEKT entwickelt. (Sommerauer, 2014, S. 385–387) Es ist auf eine längerfristige, jedenfalls mehrere Monate dauernde, regelmäßige Durchführung ausgelegt und lässt sich den verschiedenen Ausprägungen im Autismus-Spektrum anpassen. Angeleitet und begleitet werden kann es von Angehörigen, Freunden von Betroffenen und professionell Tätigen gleichermaßen. In theoretischen und praktischen Trainingseinheiten sollen die Folgen der durch die autistischen Besonderheiten nicht in ausreichendem Maße gemachten Entwicklungs- und Lernerfahrungen ausgeglichen werden. Parallel dazu werden emotionale Aspekte im persönlichen Alltag bewusst gemacht, sodass die Lerninhalte der Trainingseinheiten auf emotionale ‚Realsituationen‘ übertragen, geübt und generalisiert werden können. Durch engen Bezug zu jenen Themen, die in der Lebenswelt der Betroffenen Bedeutung haben, werden Interesse und Motivation gesteigert und Langeweile sowie Verweigerungsverhalten minimiert.

Im Training werden also im Wesentlichen drei Schwerpunkte gesetzt.

4.1 Übungen zum Stärken der körperlichen Wahrnehmung zur Verbesserung emotionalen Empfindens

Da ein zentrales Problem der Betroffenen eine verminderte Wahrnehmung des eigenen Körpers und des eigenen Ichs ist, werden an den Beginn des Trainings Aufwärmübungen wie etwa Springen, Laufen oder Kniebeugen gesetzt, welche die Durchblutung des Körpers erhöhen und damit dessen Wahrnehmung fördern.

Des Weiteren werden unterschiedliche Bereiche des Körpers genannt und mittels Massage, Streichen oder sonstiger Stimulation ins Bewusstsein gebracht. Dies kann mit den Händen oder unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln wie Noppenbällen, Massagegeräten etc. erfolgen.

Die jeweiligen Körperregionen werden unter Aussprache der Körperregion und des Namens der Klientin/des Klienten stimuliert. Zur Stärkung des Ich-Gefühls der bzw. des Betroffenen werden dieser/diesem von der ausführenden Person das Wort „ich“ und die Possessivpronomen vorgesprochen, mit Fokus auf die „pronomiale Umkehr“, die Menschen im Autismus-Spektrum oft Schwierigkeiten bereitet (also die im Alltagsdialog notwendige Umkehrung von „du“ und „ich“ gegenüber dem, wie es vom Gesprächspartner gehört wird). Das erfolgt z. B. in der Form: *„Das ist der Rücken von René. Der René sagt: ‚Mein Rücken‘.“*

Ziel ist es, sowohl das Körpergefühl der/des Betroffenen zu stärken als auch den eigenen Körper als Subjekt des Selbst, des "Ich", zu vermitteln.

4.2 Theoretische Übungseinheiten zum Erlernen jeder Emotion und ihrer Aspekte

Gemäß Alter und Entwicklungsstand werden Emotionen mit all ihren Aspekten und in all den Formen ihrer Ausprägung genannt und besprochen. Zur Vertiefung werden unterschiedlichste Materialien wie Bildtafeln oder Emotionswürfel genutzt, die man im Fachhandel oder im Internet erwerben kann. Bilder, die deutliche Emotionen zeigen, seien es Emojis, Zeichnungen oder Fotos menschlicher Gesichter, Spiele, Bildgeschichten, oder Videosequenzen mit klarem emotionalem Gehalt, stehen für diese Lernsequenz zu Verfügung.

Es ist ratsam, auch die nonverbale Gefühlsebene zu erreichen durch Musik-, Rhythmus-, Farb-, Motiv- und Bewegungsdarbietungen, die das Fühlen und Verinnerlichen der einzelnen Emotionen verstärken. In den begleitenden Gesprächen wird die Aufmerksamkeit auf die durch die Materialien verdeutlichten Spezifika der Emotionen gelegt.

Es bietet sich als Methode auch ein sogenanntes Emotions-Brainstorming an. Hierbei kann zu jeder genannten Emotion frei assoziiert, gezeichnet, getanzt, gesungen oder gesprochen werden. Einzelaspekte der betreffenden Emotion können erläutert werden oder es werden Situationen, in denen diese Emotionen üblicherweise entstehen – natürlich auch aus der persönlichen Lebenswelt der Klientin/des Klienten – besprochen oder nachgespielt.

Selbstbetrachtung und -beobachtung sind zielführend bei der Vermittlung der eigenen Körperlichkeit. Diese werden möglich durch Verwendung eines Spiegels oder der Video-App auf dem Mobiltelefon. Während der Betrachtung der dargestellten emotionalen Ausdrucksformen können Aspekte der Emotion besprochen oder nachgespielt werden. Auch hierbei kann das verbale Kommunizieren von Emotionen durch Musikstücke und Tanz begleitet werden, was weiters zur Entspannung und zum Abbau von Erregungszuständen beitragen kann. Wichtig ist es, schon parallel zu diesen Trainingseinheiten eine Generalisierung der Lerninhalte voranzutreiben, wie im folgenden dritten Trainingsbereich des AspEKT beschrieben wird.

4.3 Das in den Alltag integrierte forcierte Bewusstmachen von emotionalem Geschehen

Dieser dritte Bereich des Trainings schließt an den zweiten an. Es soll erreicht werden, dass die Inhalte auf Realsituationen, den persönlichen Lebensalltag des Betroffenen, übertragen werden. Hierzu ist es auch förderlich, wenn die Klientin/der Klient ggf. mithilfe der Trainerin/des Trainers eigene Emotionserfahrungen aus dem persönlichen Lebensumfeld einbringt, die dann im Zuge des Trainings besprochen werden. Das Gelernte wird im Zuge des Trainingsfortschrittes im täglichen Leben anwendbar gemacht. Dies geschieht in diesen Übungseinheiten durch das direkte Benennen jeder emotionalen Erregung in den jeweiligen Alltagssituationen. Auslöser, Reaktion und mögliche Alternativreaktionen sollen unmittelbar benannt werden. Positive Emotionen werden gleich, negative unmittelbar nach ihrer Bereinigung benannt und besprochen.

In Begleitung einer Betreuungsperson wird diese Trainingseinheit gezielt durchgeführt. Die Begleitung tritt bei zunehmendem Erfolg immer mehr in den Hintergrund und die/der Betroffene übt zunehmend selbständig. Hierbei sind die einzelnen Erfolge eingehend zu besprechen, was den Erfolg des Trainings steigern soll.

5 Ziele des Emotions-Kompetenz-Trainings

Die Klientin/der Klient soll sich durch die skizzierten Trainingsschritte immer besser selbst verstehen und seine/ihre Gefühlsstörungen und Reaktionen einzuschätzen lernen. Werden zunächst eigene Emotionen im situativen Zusammenhang bearbeitet, so kann bei zunehmendem Verstehen und Erkennen eigenen emotionalen Geschehens auch solches des sozialen Umfeldes betrachtet werden. Kompetentes, verstehendes Reagieren auf die Emotionalität der Mitmenschen kann als Sozialkompetenz zu den höchsten Formen der Emotionalen Kompetenz gezählt werden.

Nach und nach sollen eigene Emotionen durch das Trainingsprogramm als weniger überwältigend und unvorhersehbar erlebt werden und auch sozial-emotional geprägte Situationen im sozialen Umfeld sollen ihre Unvorhersehbarkeit und Bedrohlichkeit verlieren.

Das Trainingsprogramm strebt einen Wechsel des, für Menschen aus dem autistischen Spektrum typischen, rational orientierten Blicks zu einer emotional-sozial geprägten Betrachtungsweise an. So soll der Alltag für die Klientin/den Klienten zunehmend erleichtert, das soziale Erleben angenehm gemacht und das persönliche Wohlfühlen im Alltag gesteigert werden.

Das AspEKT-Training berücksichtigt in jeder seiner Einheiten die unterschiedlichen persönlichen Voraussetzungen von Menschen im autistischen Spektrum. Natürlich muss den betreuenden Personen bewusst sein, dass nicht jede/r Betroffene das Training bis zu den höchsten Stufen durchlaufen wird. Gerade deswegen ist es wichtig, dass jeder auch noch so kleine Erfolg gesehen, anerkannt und betont wird. Denn – das sollte uns in allen unseren Handlungen bewusst sein – das Hauptziel des Trainings sollte nicht in einer komplikationslosen, emotional und sozial hoch kompetenten Vergesellschaftung der Menschen im autistischen Spektrum liegen, sondern, wie in jeder pädagogischen oder therapeutischen Förderung und Intervention, vor allem anderen darin,

den uns anvertrauten Menschen die Bewältigung der Herausforderungen ihres Lebensalltags zu erleichtern, ihre Lebensqualität zu verbessern und das individuelle Wohlbefinden zu erhöhen.

Literatur

- Brauns, A. (2004). *Buntschatten und Fledermäuse: Mein Leben in einer anderen Welt*. Goldmann München.
- Dziobek, I. & Rogers, K. & Fleck, S. & Bahnemann, M. & Heekeren, H. & Wolf, O. & Convit, A. (2007). Dissociation of Cognitive and Emotional Empathy in Adults with Asperger Syndrome Using the Multifaceted Empathy Test (MET). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38 (Heft 3), S. 464–473.
- Gerland, G. (1998). *Ein richtiger Mensch sein. Autismus – das Leben von der anderen Seite*. Verlag Freies Geistesleben Stuttgart.
- Hartl, M. (2010). *Emotionen und affektives Erleben bei Menschen mit Autismus. Eine Untersuchung unter analytischer Betrachtung autobiographischer Texte*. Springer VS Wiesbaden.
- Klinkhammer, J. & von Salisch, M. (2015). *Emotionale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen. Entwicklung und Folgen*. Kohlhammer Stuttgart.
- Schmidt-Atzert, L. (1996). *Lehrbuch der Emotionspsychologie*. Kohlhammer Stuttgart.
- Sommerauer, M. (2014). Emotionale Kompetenz: Pfeiler der Beziehungsgestaltung bei Autismus. In E. Wüllenweber (Hrsg.), *Einander besser verstehen. Band 1: Kommunikation und Beziehungsgestaltung*. Lebenshilfe Marburg.
- Sommerauer, M. (2015). Emotion – Emotionsregulation. In G. Theunissen et al. (Hrsg.), *Handlexikon Autismus-Spektrum: Schlüsselbegriffe aus Forschung, Theorie, Praxis und Betroffenen-Sicht*. Kohlhammer Stuttgart, S. 112–115.
- Vero, G. (2020). *Das andere Kind in der Schule: Autismus im Klassenzimmer*. Kohlhammer Stuttgart.