

Unbeherrscht und schnell auf der Palme

Autismus und Schwierigkeiten in der Emotionsregulation

Dr. Brita Schirmer

www.dr-brita-schirmer.de

YouTube: 1.000 Fragen zum Autismus

Was Sie erwartet

1. Was heißt „schlechte Emotionskontrolle“?
2. Wie ist das bei Menschen im AS?
3. Warum ist das bei Menschen im AS so?
4. Was kann man tun?

Was Sie erwartet

1. Was heißt „schlechte Emotionskontrolle“?
2. Wie ist das bei Menschen im AS?
3. Warum ist das bei Menschen im AS so?
4. Was kann man tun?

Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation

- Leichte Erregbarkeit
- Schwierigkeiten mit der Selbstberuhigung
- sozial nicht akzeptierte Strategien zur Beruhigung.

„Zidane-Modus“

Alle Menschen können in Situationen kommen, die sie aus dem emotionalen Gleichgewicht bringen.

110:06

ITA 1-1 FRA

ASSOCIATION



Wozu Gefühle?

- Anpassung an die Lebenssituation
(*Zimmermann, 1999, S. 221*)
- Entscheiden, was man tun soll und was nicht.

Was Sie erwartet

1. Was heißt „schlechte Emotionskontrolle“?
2. **Wie ist das bei Menschen im AS?**
3. Warum ist das bei Menschen im AS so?
4. Was kann man tun?

Leichte Erregbarkeit

schnell im „Zidane-Modus“

SPRING 1974



Wenig Möglichkeiten, sich zu beruhigen



Dawn Prince-Hughes (2005)
Heute singe ich mein Leben.
Berlin: Ullstein, S. 216.

„Ich steckte in der Emotion fest wie in einem
klebrigen Sumpf.“

Maus, Inez (2013):

Mami, ich habe eine Anguckallergie.

Leipzig: Engelsdorfer, S. 24

„... nichts, was ein anderes Kind beruhigt hätte, funktionierte bei Benjamin: kein Streicheln, kein Zureden, kein Singen, kein Schmusetier, kein Lieblingskissen, kein Trinken, kein Keks ...“

Was Sie erwartet

1. Was heißt „schlechte Emotionskontrolle“?
2. Wie ist das bei Menschen im AS?
3. **Warum ist das bei Menschen im AS so?**
4. Was kann man tun?

Emotionsregulation

abhängig von

- Temperamentsfaktoren und
- externer Regulation und Unterstützung durch die Bezugspersonen in der frühen Kindheit (*Friedlmeier, 1999, S. 212*)

Emotionsregulation

Anlage

*(individuelle
Disposition)*



Umwelt

*(Erfahrungen
mit der sozialen
Umwelt)*

Stresshormon Cortisol

- Untersuchung der Cortisolwerte bei 800 Kindergartenkindern in Nürnberg in Beziehung zu deren Verhalten.
- 2 Gruppen, die durch aggressives Verhalten auffielen:
 - reaktiv-aggressive Kinder („heiße Aggression“), 5% der untersuchten Gruppe,
 - instrumentell-aggressive („kalte Aggression“), 3-4% (vgl. Possemeyer, 2004, S. 155).

Emotionale Kompetenz (d.h. erlernte Fähigkeit) *(Friedlmeier, 1999, S. 218)*

- Emotionsausdruck
- Emotionsverständnis
- Emotionsregulation *(Petermann, et al., 2007, S. 15).*

Entwicklung der Gefühle

- Alle Kompetenzen entwickeln sich parallel
- Lernprozess, d.h. Interaktion mit anderen Menschen notwendig
- kulturell unterschiedlich (*Trommsdorff, Friedlmeier, 1999, S. 287*)

Emotionale Kompetenz

- **Emotionsausdruck**
- Emotionsverständnis
- Emotionsregulation (*Petermann, et al., 2007, S. 15*).

**Carsten (2010): Zwischen den Welten.
In: Aspies e.V. (Hrsg.):
Risse im Universum. Berlin, Weidler, S.
225**

„Meine Emotionen würde ich als sehr intensiv und ursprünglich bezeichnen. Ich kann hopsen mitten auf der Fußgängerzone, wenn ich mich freue, genauso wie ich weinen kann, wenn mich etwas traurig macht. Oft sind das aber andere Reaktionen, als bei den Nichtautisten sonst üblich.“

Simon (2010) : Der Erbsenzähler.
In: Aspies e.V. (Hrsg.):
Risse im Universum, S. 139-144

„Mit den normalen Mitteln der Sprache kann ich [...] Gefühle jedoch nicht beschreiben. Manchmal schlagen sie auch in mir Wellen und überrennen mich. Meine Empfindungen jedoch kann ich nicht äußern. Menschen fragen mich dann meist, was nicht stimmt. Mein Gesicht wird stumpf und regungslos, doch vermag es nicht auszudrücken, was in mir vor sich geht. So sitze ich nur sprachlos da.“

Ersatzregeln

„Manchmal ist man unglücklich und weint. Man kann bestimmte Möbelstücke dafür benutzen: Schrank, Tisch, Stuhl oder Bett. Mir ist aufgefallen, dass die meisten Leute dafür das Bett benutzen.“

Weingarten, Stefan (2007): Neues über Autismus. In: autismus, 64, S. 42.

Emotionale Kompetenz

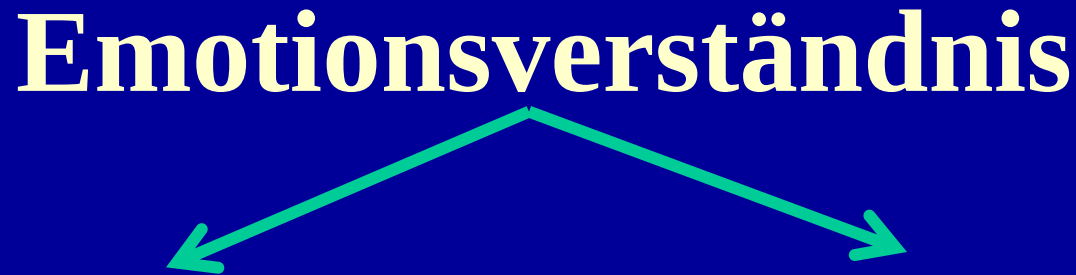
- Emotionsausdruck
- **Emotionsverständnis**
- Emotionsregulation (*Petermann, et al., 2007, S. 15*).

BRα



planet win

Emotionsverständnis



```
graph TD; A[Emotionsverständnis] --> B[Physiologische Aktivierung]; A --> C[Kognitiver Anteil];
```

**Physiologische
Aktivierung**

(erhöhte
Herzschlagrate
bei Angst)

wahrnehmen

**Kognitiver
Anteil**

(erhöhte
Herzschlagrate
bei Angst)

interpretieren

(Kamp-Becker, Bölte, 2011, S. 44)



Christine Preißmann (2007)

**Psychotherapie bei Menschen mit
Asperger-Syndrom.**

Stuttgart: Kohlhammer, S. 37.

**„Und ich merke zugleich, dass auch meine eigenen
Emotionen für mich nur sehr schwer auszuhalten
sind. Es gelingt mir häufig kaum zu beschreiben,
was gerade in mir vorgeht.“**

Besonderheiten bei Menschen im Autismus-Spektrum

- Gefühle können schlechter erkannt werden (kognitive Aspekte) (*Kamp-Becker, Bölte, 2011, S. 44*).
- **Intensität ist NICHT beeinträchtigt!**

Emotionale Kompetenz

- Emotionsausdruck
- Emotionsverständnis
- **Emotionsregulation** (*Petermann, et al., 2007, S. 15*).

Emotionale Entwicklung in der „ungestörten Entwicklung“

Neugeborenes



Dr. Brita Schirmer



Neugeborenes

- Distress
- Interesse
- endogenes Wohlbehagen
- Erschrecken und
- Ekel (*Holodynski, 2006, S. 204*).

Wie regulieren wir unsere Emotionen?

Emotionsregulation

- Interaktive Strategien (mit jemandem reden)
- Aufmerksamkeitslenkung (an etwas Schönes denken)
- Selbstberuhigungsstrategien
- Rückzug aus der emotionsauslösenden Situation
- Veränderung der Situation
- Kognitive Regulationsstrategien (Situation herunterspielen)
- Externale Regulationsstrategien (Wut körperlich ausagieren) (*in Anlehnung an Petermann, et al., 2007, S. 17*).



Befragung von
Besuchern eines
Fitness-Studios nach
der
Trainingsmotivation:
für fast $\frac{2}{3}$ Stress-
Abbau wichtig bzw.
sehr wichtig

Ausdauertraining

Ausdauertraining kann beruhigend wirken, denn es senkt den Cortisol-Spiegel (Avay, St. (2009): *Bewegung für den Geist. In Gehirn & Geist, Heft 5, S. 35*)

Was Sie erwartet

1. Was heißt „schlechte Emotionskontrolle“?
2. Wie ist das bei Menschen im AS?
3. Warum ist das bei Menschen im AS so?
4. **Was kann man tun?**

Alle drei Komponenten üben

FEFA

(Frankfurter Test und Training des Erkennens von fazialem Affekt)

- computergestützte Test- und Trainingsprogramm mit dem man die Fähigkeit zum Erkennen von Emotionen anhand von Gesichtsausdrücken prüfen und trainieren kann.
- Man hat sieben Emotionen ausgewählt, von denen man aufgrund von Untersuchungen weiß, dass ihr mimischer Ausdruck biologischen Ursprungs ist und nicht wesentlich kulturell vermittelt wird.



FEFA

(Frankfurter Test und Training des Erkennens von fazialem Affekt)

- Das Programm ist gegen einen Unkostenbeitrag erhältlich unter
- www.klinik.uni-frankfurt.de/zpsy/kinderpsychiatrie

Mind Reading, Simon Baron-Cohen, 2004

- Mehr als 400 Emotionen, die man von sechs Personen vorgespielt sehen und hören kann.
- CD-Rom, ISBN: 1-84310-215-3, £ 69,99 + MwSt
- DVD-Rom, ISBN 1-84310-214-5; £ 69,99 + MwSt
- Mind Reading Emotions Library CD-rom, ISBN 1-84310-216-1, £ 29,99 + MwSt
- Alles erschienen bei Jessica Kingsley Publishers.
- Bestellen z.B. per e-mail: post@jkgp.com

The Transporters

- Team um Prof. Simon Baron-Cohen
- England: 40.000 Familien, Kinder im Alter zwischen 3 und 8 Jahren, 4 Wochen etwa 15 Minuten täglich
- Pilotstudie: große Fortschritte im Bereich Emotionserkennung
- Autismus Deutsche Schweiz mit KJPD Zürich deutsch synchronisiert.

Mr. Face



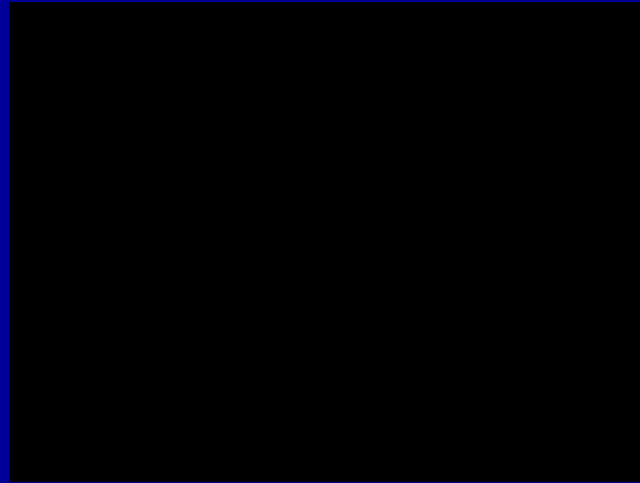


Dr. Brita Schirmer

20 x
20 x
20 cm



Körpersprache üben

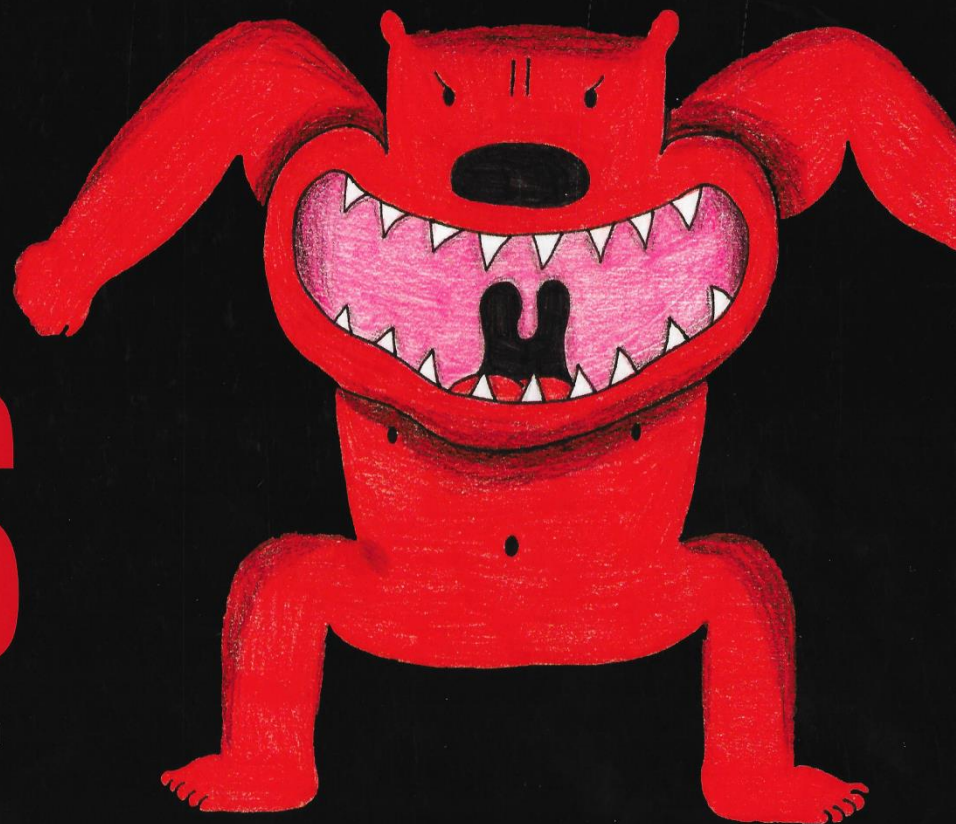


K. I. A-Ghani

Illustrationen von Haitham Al-Ghani

Das rote **DINGS**

Wie Kinder mit und ohne Asperger-Syndrom
ihre Wut bezähmen können



Das rote Dings

- Wut wird entpersonalisiert
- Bildergeschichte, wann das „Dings“ wächst und wie es schrumpfen kann
- Techniken werden vermittelt, das „Untier“ unter Kontrolle zu bekommen und in Rollenspielen eingeübt

Emotionsregulation

- Interpretationshilfen geben
- Anlässe herausfinden
- „Frühwarnsysteme“
- Modelle geben/alternative Handlungen besprechen

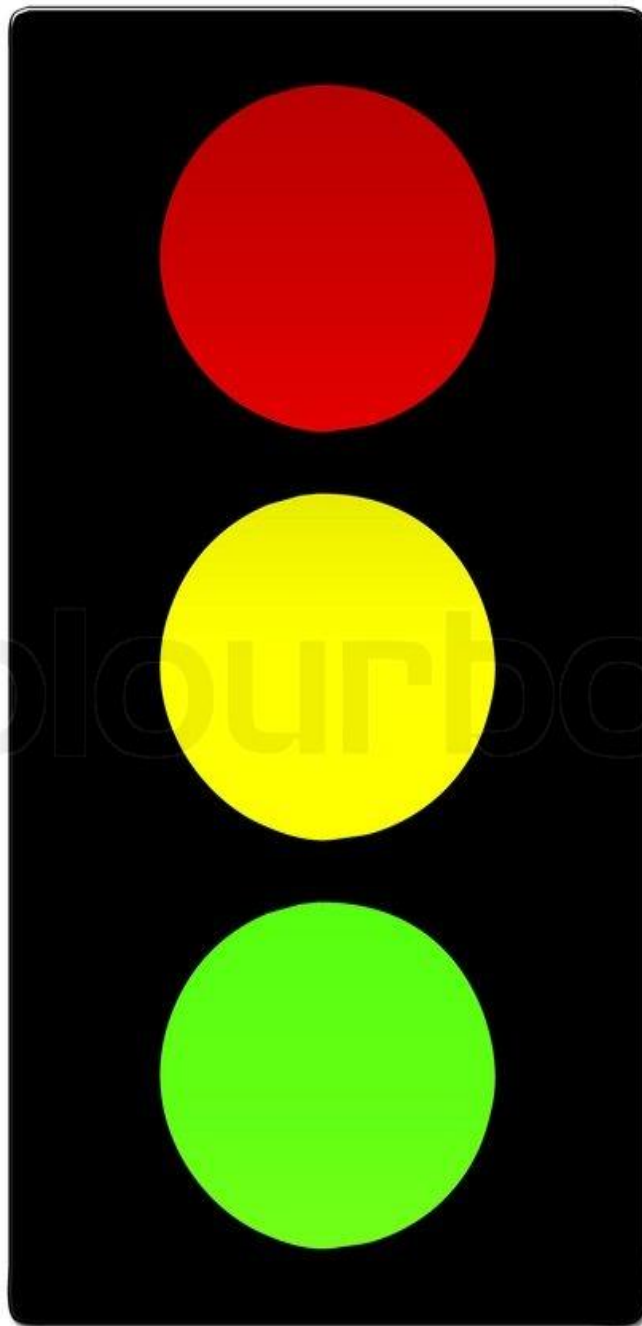


Was ist
passiert?



Deshalb





**Zidane-Modus
(Schützen)**

**Angespannt
(Woran kann
man das
erkennen? Was
entspannt?)**

**Entspannt
(Woran kann
man das
erkennen?
Anforderung)**

www.sqeasewear.com

- Aufpumpbare Druckweste
- Steuerbare Druckzunahme auf den Brustkorb
- Mit der Hand regulierbar
- Kann unter der Kleidung oder in einer speziellen Kapuzenjacke getragen werden

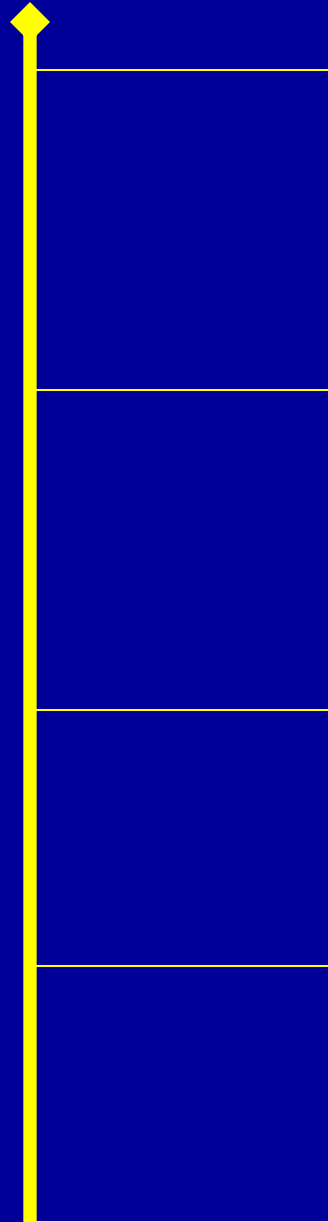
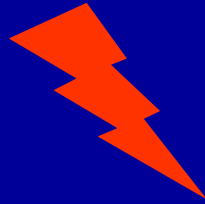
Konsequenz

- Emotionen nicht einfach „wegregulieren“, sondern darüber sprechen.
- Kind erhält Gelegenheit, sich der
 - Anlässe
 - Ausdrucksformen
 - Konsequenzen und
 - Regulationsstrategienbewusstzuwerden (*ebd.*, S. 139).

Gestaltungsmöglichkeiten

- Welchen emotionalen Reizen sollte man sich aussetzen?
- Situation aktiv gestalten (jemand bitten mitzukommen)
- Aufmerksamkeit in der Situation bewusst lenken
- Bewerten der Situation (Umbewerten)
- Ausagieren (*Ayan, 2015, S. 35*)

WUT



5

4

3

2

1



ANGELA SCARPA · ANTHONY WELLS · TONY ATTWOOD

Die Gefühle erforschen

von Kindern mit hochfunktionalem Autismus
oder Asperger-Syndrom



Stress und Anger Management Program (STAMP)

- Kinder mit AS und Unterstützungsbedarf zwischen 5 und 7 Jahren
- Verhaltenstraining (emotionaler Werkzeugkasten)
- Kognitive Umstrukturierung
- Eltern werden angeleitet
- Kinder lernen, Körper zu beobachten und Signale zu deuten

Gefühle erkunden

Kognitive Verhaltenstherapie, um mit Wut und Angst umzugehen



Handbuch

Dr. Tony Attwood



Gefühle erkunden



Arbeitsheft Angst

Dr. Tony Attwood



Dr. Brita Schirmer

Tony Attwood: Gefühle erkunden

- Trainingsprogramm
- für 2-5 Kinder mit Asperger-Syndrom zwischen 9 und 12 Jahren
- Kann verändert werden für
 - Einzelsitzungen,
 - ältere Personen.
- Die mentale Welt soll aus einer wissenschaftlichen Perspektive dargestellt werden.

Tony Attwood: Gefühle erkunden

Hauptziele: zu lernen,

- warum wir Emotionen haben,
- deren Gebrauch und auch Missbrauch und
- verschiedene Level der Emotionen
(Gesichtsausdruck, Stimme, Körpersprache
und Kontext).

Ziel

- Altersangemessene Selbstregulation.
- Nicht vergessen: Zur Entwicklung der Kompetenz braucht man Unterstützung und Begleitung.
- Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, Interpretation und Repertoire an Handlungsalternativen.

Hilfen im Wutausbruch

- Person begleiten.
- Anschließend: Geschehen besprechen (Anlass, Gefühl, „Frühwarnsysteme“, alternative Handlungen usw.) (*Gaschler, Katja (2011): Kinder brauchen Nähe. In: Gehirn & Geist 11, S. 30-39, hier 35).*

„Außerdem verordne ich mir eine höhere Frustrationstoleranz. Damit versuche, Anlässe für Aufregung zu minimieren. Wutanfälle sollen damit in Grenzen gehalten werden. [...]
So gewähre ich mir eine Zeit, in der die Übertritte erlaubt sein dürfen, aber jedes Mal analysiert werden müssen, um zukünftige Übertritte immer besser vermeiden zu können“ (Schmidt, 2013, S. 214f.).

