

Autismus und Impulskontrolle

Dr. Brita Schirmer

www.dr-brita-schirmer.de

YouTube: 1.000 Fragen zum Autismus

Impulskontrolle



augenblickliches Bedürfnis hinausschieben
oder unterdrücken zugunsten eines
langfristigen/höheren Bedürfnisses

Mangelnde Impulskontrolle oder *Impulsivität*

- Unfähigkeit, spontane Reaktion zurückzuhalten.
- Zeit- und Zukunftsebene kann nicht berücksichtigt werden
- Es ist immer *jetzt* (Barkley, 2005, S. 13).

Grundlagen der Impulskontrolle

- Genetische Anlage
- Hirnentwicklung
- in der sozialen Interaktion mit den Bezugspersonen eingeübt.
- Vertrauen (*Mischel, 2014, S. 30*)
- Fähigkeit, die eigene spätere Bedürfnislage vorauszusehen, die unabhängig von der augenblicklichen sein kann.

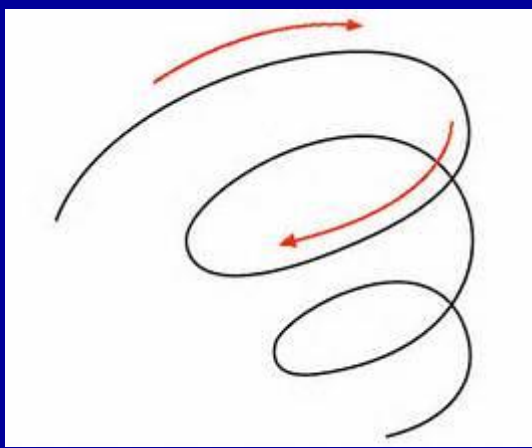
Fähigkeit zur Impulskontrolle

- entwickelt sich schrittweise
- 18 Monate alte Kinder können 10-35 sek. warten
- 30 Monate alte Kinder 120-150 sek.
- Aber: können sich noch nicht vom Bedürfnis lösen
(*Bischof-Köhler , 2011, S. 359*).
- ca. im 4. Lebensjahr gelingt Bedürfnisaufschub
(*ebd. S. 359*).

Stärke und Wirkung der Impulse

- individuell unterschiedlich
- abhängig von der Bedürfnislage (z.B. hungrig oder satt).
- Glukosemangel: schlechte Impulskontrolle
(*Baumeister, Tierney, 2014, S. 76f.*)

**Impulskontrolle kann man
lernen!** (*Mischel, 2014, S. 11*)
**Dafür sind Grenzsetzungen
notwendig.**



Erfolgsspirale

Je öfter Kinder erfolgreich Bedürfnisse aufschieben konnten, desto größer wird ihre Erfolgsüberzeugung („Ich schaffe das!“), umso eher stellen sie sich neuen Herausforderungen (*Mischel, 2014, S. 150*)

Impulskontrolle

Konflikt zwischen 2 verschiedenen Systemen:

- Impulsives System,
- Reflexives System.

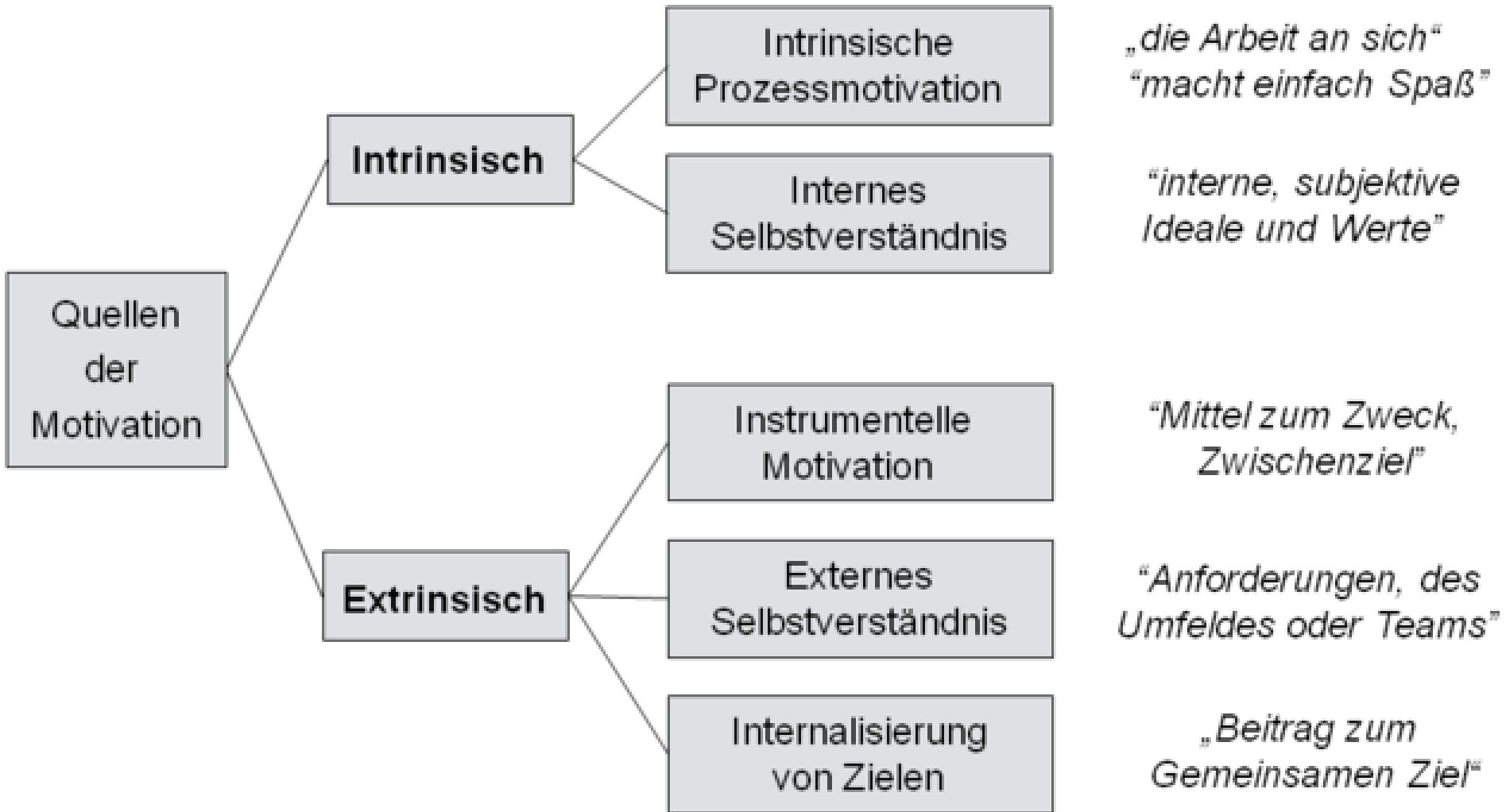
Reflexives System

Abhängig von

- Identifikation mit den Zielen

Die Fünf Quellen der Motivation nach Barbuto

(Prinzip des Motivation Sources Inventory)



Positives vor Negatives

Formulieren, was man möchte und nicht, was man nicht möchte (*Warte mit dem essen, bis ich mich hingesetzt habe. Statt: Fang nicht immer sofort an zu essen!*)

Reflexives System

Abhängig von

- Identifikation mit den Zielen
- Unterteilung eines abstrakten Oberzieles in Teilschritte

Unterteilung eines abstrakten Oberzieles in Teilschritte

- zeitlich
- umfänglich.

Reflexives System

Abhängig von

- Identifikation mit den Zielen
- Unterteilung eines abstrakten Oberzieles in Teilschritte
- Gedächtnis

Gedächtnis unterstützen

Ziel visualisieren

Reflexives System

Abhängig von

- Identifikation mit den Zielen
- Unterteilung eines abstrakten Oberzieles in Teilschritte
- Gedächtnis
- Inhibitorischer Kontrolle

Inhibitorische Kontrolle

Fähigkeit, bestehende, aber noch nicht ausgeführte Impulse zu unterdrücken.

Reflexives System

Abhängig von

- Identifikation mit den Zielen
- Unterteilung eines abstrakten Oberzieles in Teilschritte
- Arbeitsgedächtnis
- Inhibitorischer Kontrolle
- Mentaler Belastung

Mentale Belastung

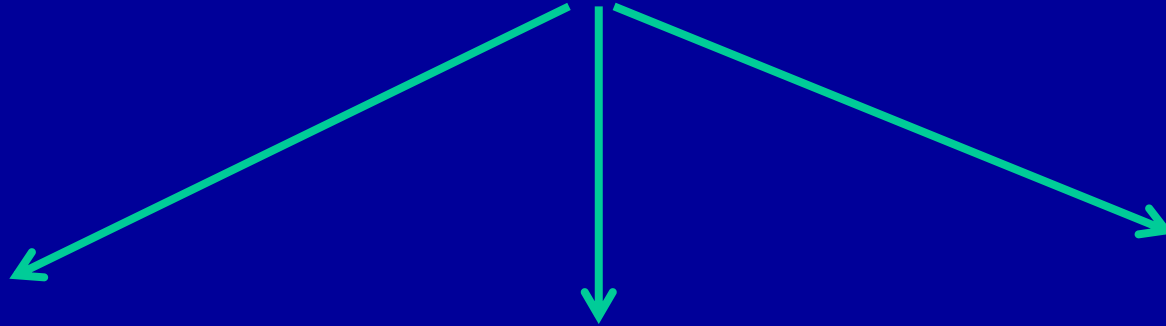
- Jede Tätigkeit, die Aktivität des reflexiven Systems erfordert, mindert deren Funktionsfähigkeit bei der nächsten Aufgabe.
- „kurzfristige Selbstkontrollerschöpfung“
(Hofmann, Wilhelm; Friese, Malte (2010): *Zwei Seelen, ach, in meiner Brust. In: Gehirn & Geist, 11, S. 26-31*)

Reflexives System

Abhängig von

- Identifikation mit den Zielen
- Unterteilung eines abstrakten Oberzieles in Teilschritte
- Arbeitsgedächtnis
- Inhibitorischer Kontrolle
- Mentaler Belastung
- Stress
- Drogenkonsum.

Impulsivität

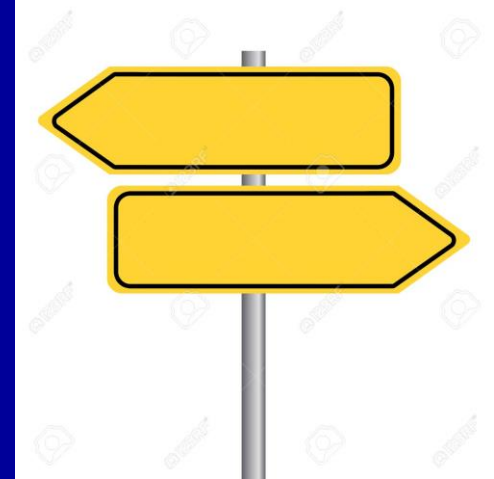


kognitive

motivationale

emotionale

Wozu Gefühle?



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

Emotionsregulation



„Zidane-Modus“

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

Emotionsregulation

- **Leichte Erregbarkeit** (schnell im „Zidane-Modus“)
- **Schwierigkeiten mit der Selbstberuhigung** (lange aufgeregt)
- **sozial nicht akzeptierte Strategien** (Masturbieren, Nägel knabbern, andere ärgern)

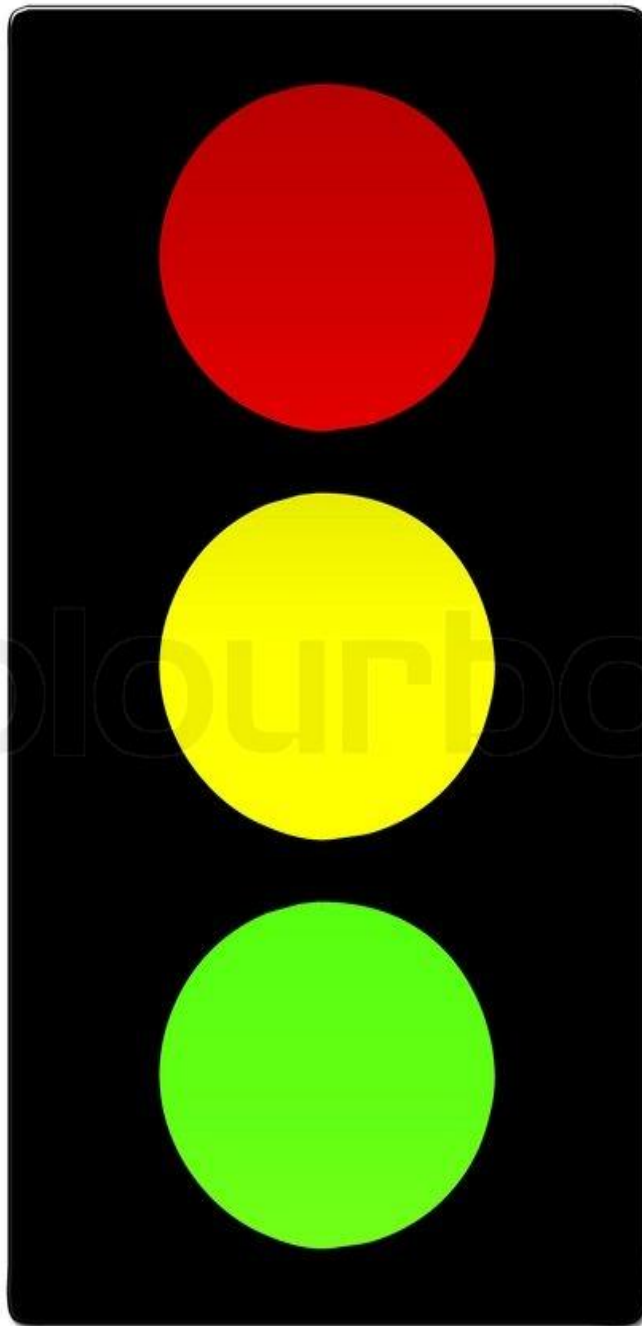
Emotionsregulation

abhängig von

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

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).



**Zidane-Modus
(Schützen)**

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

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



„Doggybag“

- Nicht gleich furchtbar wütend zu werden, kann man lernen.
- Man kann auch lernen, sich wieder zu beruhigen, wenn es doch passiert.
- Das geht nicht schnell.
- Das ist nicht einfach.
- Aber es ist wichtig.
- Wir müssen einigen Kindern dabei besonders helfen.

Ich wünsche Ihnen Gelassenheit!

Ich bin

Erzieherin

mich bringt

NICHTS

aus der

Ruhe

