

„Das ist nur ein gutes Stöhnen“ – Einsatz der Gefühlsmonster®-Karten bei Autismus

von Inez Maus

Freudentränen – wir alle kennen sie. Aber haben Sie schon einmal vor Freude gestöhnt? Benjamin, mein autistischer Sohn, tut dies regelmäßig. Allerdings stöhnt er nicht nur vor Freude, sondern auch bei Kummer, Schmerzen, Stress – oder wenn der Heuschnupfen ihn plagt.

„Manche Leute glauben, daß Menschen mit Autismus keine Emotionen haben. Ich habe zweifelsohne Emotionen“, schrieb Temple Grandin in ihrer Autobiografie (Grandin, 1997, S. 108). Heute zweifelt kaum jemand daran, dass Menschen mit Autismus Gefühle haben. Temple Grandin allerdings musste diese scheinbare Selbstverständlichkeit in den 1990er-Jahren niederschreiben und ihr ein ganzes Kapitel widmen, dem sie den Titel *Autistische Emotionen* gab.

Was ist das Besondere an *Autistischen Emotionen*? Menschen mit Autismus haben unterschiedlich stark ausgeprägte Schwierigkeiten, Gefühle anderer wahrzunehmen und zu deuten, sowie eine oft nicht sehr ausgeprägte Mimik. Diese Schwierigkeiten müssen im Sinne eines *Nicht-Könnens* und nicht als ein *Nicht-Wollen* verstanden werden, wie Gunilla Gerland, eine Schwedin mit dem Asperger-Syndrom, verdeutlicht:

„Meine Gefühle zu zeigen, wäre eine aktive Tat gewesen, als müsste ich sie mit der Hand aus mir herausholen und sie in etwas umwandeln, das ich mir außen umhängen konnte“ (Gerland, 1998, S. 113). Hans Asperger vertrat die Auffassung, dass es „vielmehr ein qualitatives Anderssein, eine Disharmonie an Gefühl, an Gemüt, oft voll überraschender Widersprüche [ist], wodurch diese Kinder charakterisiert sind“ (Asperger, 1944, S. 128).

Um beide Fähigkeiten – das Ausdrücken sowie das Erkennen von Gefühlen einschließlich der sozial akzeptierten (also erwarteten) Reaktionen auf die Gefühlsäußerungen umgebender Personen – zu verbessern, gibt es eine Fülle an Hilfsmitteln und Programmen. Vieles habe ich mit Benjamin ausprobiert. Sammlungen mit Emoticons in verschiedensten Ausführungen brachten wenig Erfolge, weil jedem Bild eine verbale Zuschreibung zugeordnet war, die selten dem Innenleben meines Sohnes entsprach. Programme wie „FEFA“¹ oder „Mind Reading“² vermochte

er gut zu absolvieren, aber ein Transfer des Gelernten in die Praxis fand nicht statt. Das Abrufen der gelernten Inhalte in einer konkreten sozialen Situation dauerte zu lange und kostete viel Energie. Zudem passte die Ausgestaltung der Beispielsituation nie auf eine tatsächliche Situation.

Auf meiner Suche nach geeignetem Material, um meinem autistischen Sohn einen Zugriff auf seine Gefühle zu ermöglichen, stieß ich vor einigen Jahren auf die Gefühlsmonster®-Karten der Gefühlsmonster GmbH (www.gefuehlsmonster.de). Dabei handelt es sich um 25 Karten, auf denen liebenswerte Monster verschiedene Emotionen verkörpern. Die Karten, die in verschiedenen Größen angeboten werden, entstanden, weil die Firmengründerin Lilli Höch-Corona Schüler*innen beim Ausdrücken differenzierter Gefühle unterstützen wollte. Wenig später setzte sie die Karten auch in Coachings, Mediationen und Trainings mit Erwachsenen ein.

Als großen Vorteil empfinde ich, dass die Karten keine Zuschreibungen von Zuständen enthalten. Somit bleiben alle Interpretationsmöglichkeiten offen und jedes einzelne Monster vermag eine gewisse Bandbreite an Gefühlen abzudecken. Es gibt bei der Verwendung kein „richtig“ oder „falsch“ und damit entsteht kein Leistungsdruck. Da jedem Monster eine individuelle Palette an Gefühlen zugeordnet werden kann, muss bei besonderen Abneigungen (zum Beispiel gegen Farben), die zum Aus-

1 FEFA – Frankfurter Test und Training des Erkennens von fazialem Affekt (Bölte et al. 2003, 2015)

2 Mind Reading – Emotions Library (by Simon Baron Cohen)

schluss bestimmter Karten führen, nicht auf die Visualisierung des dargestellten Gefühls generell verzichtet werden.

Die Monster auf diesen Karten drücken ihre Gefühle nicht nur über Mimik, sondern auch über Gestik und Körperhaltung aus. Da autistische Menschen generell Schwierigkeiten mit dem Erfassen und Deuten von nonverbalen Kommunikationssignalen haben, sind die Gefühlsmonster durch diese Zusatzinformationen besser zu erfassen und zu handhaben als beispielsweise Emoticons.

Dies gilt auch für nicht sprechende Kinder mit frühkindlichem Autismus. Die Psychologin Yara DeBenedictis benutzt die Karten, um auf die Befindlichkeiten der autistischen Kinder zu reagieren, indem sie auf dem Laptop bspw. nacheinander Fotos von Schulräumen zeigt und die Kinder dazu Karten wählen lässt. Auf diese Art und Weise findet sie heraus, welche Räume aus verschiedenen Gründen (Licht, Geräusche ...) Probleme bereiten. Diese Methode lässt sich ebenso auf Orte wie Supermarkt oder Spielplatz, Tätigkeiten und Personen anwenden. Über die Karten schreibt sie: „Durch die Bilder lernt das Kind die in ihm fließenden verschiedenen und undeutlichen Regungen zu isolieren und ihnen dann Ausdruck und Gestalt zu geben“ (persönliche Mitteilung, Oktober 2014).

Autistische Menschen haben oft Veränderungsängste und Schwierigkeiten beim

Treffen von Entscheidungen. Um mit den Karten arbeiten zu können, ist es daher zu erst notwendig, eine Struktur vorzugeben. Im einfachsten Fall besteht eine derartige Struktur in einer Unterteilung in angenehm und unangenehm empfundene Gefühle bei einer begrenzten Auswahl an Karten zu Übungsbeginn.

Die Karten unterstützen autistische Menschen dabei ...

- die eigenen Gefühle zu ergründen und ggf. zu erklären,
- Gefühle in Verbindung mit Orten, Personen, Tätigkeiten ... zu bringen,
- Gespräche über Gefühle zu führen.

Und somit kann das eingangs erwähnte Stöhnen mithilfe der Karten dem Gegenüber eindeutig kommuniziert werden, sodass „ein gutes Stöhnen“ keine Stressreaktion der Bezugsperson auslöst.

Die Karten sind fortlaufend nummeriert, was die Dokumentation erleichtert, wenn sie zum Auswerten von Situationen, zum Bewerten von Handlungen oder zum Erfassen von Gefühlen in zeitlichen Verläufen (z. B. vorher – dabei – nachher) eingesetzt werden.

Ebenso helfen die Karten den Bezugspersonen dabei ...

- ihre Gefühle dem autistischen Menschen zu verdeutlichen,
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Gefühlserleben zu finden,

- Situationen vorab zu besprechen oder im Nachhinein auszuwerten.

Meinem autistischen Sohn ermöglichten die Karten einen Zugriff auf seine wahren Gefühle zu erhalten, diese zu äußern und sich darüber auszutauschen. Das Monster unter der Decke (siehe Abb. 1) wird in meinen Seminaren, die ich inzwischen für die Gefühlsmonster GmbH zum Thema Autismus gebe, durchgängig mit Angst, Rückzug, Unbehagen, gelegentlich auch Panik assoziiert. Benjamin benutzt diese Karte, wenn er der Meinung ist: „Es geht mir gut.“ Dass dieses Monster auch Schutz, Entspannung und Geborgenheit bedeuten kann, hat mich mein autistischer Sohn gelehrt.

Der soeben geschilderte Einsatz der Karten funktioniert nur, wenn alle Beteiligten die Deutungen des jeweils anderen ak-



Abb. 1

zeptieren und bei Bedarf auch auswendig lernen. Primäres Ziel des Einsatzes der Karten ist es:

über Gefühle zu sprechen

anstatt

Gefühle sprechen zu lassen.

Die Karten lassen sich in beinahe jedem Umfeld einsetzen: zu Hause, in der Therapie, in der Schule, im Arbeitsumfeld ... Eine wertvolle Ergänzung können sie im Sozialen Kompetenztraining für Menschen mit Autismus darstellen, welches üblicherweise verbale und nonverbale Kommunikation, Erkennen und Ausdrücken von Emotionen, Erwerb von Theory-of-Mind-Fähigkeiten sowie das Anbahnen von sozialen Interaktionen durch die Vermittlung sozialer Regeln beinhaltet. Es besteht allerdings ein entscheidender Unterschied, ob gelernt wird, ein Lächeln als Lächeln zu erkennen, oder ob geübt wird, ein Lächeln zu produzieren, um freundlich zu wirken. Letzteres kann trotz Bemühungen nicht den gewünschten Erfolg haben. Mein autistischer Sohn fasste dies folgendermaßen zusammen: „Wie muss der Wolf sich fühlen, wenn er versucht zu lächeln und wegen seiner Reißzähne kritisiert wird“ (Maus, 2017, S. 159). Die Verwendung einer entsprechenden Karte führt hier zu einem adäquateren Ergebnis.

Zurzeit befindet sich Benjamin im übertragenen Sinne leider nicht unter der Decke, denn die momentane Situation bereitet ihm



Abb. 2

durch die Unsicherheit und durch geänderte Anforderungen recht viel Stress. Sein jetziges Empfinden beschreibt er mit einem Monster (siehe Abb. 2), welches von Bauchschmerzen geplagt zu sein scheint.

Für ein gelingendes Miteinander ist es notwendig, Belastungsgrenzen rechtzeitig festzustellen und in Krisensituationen nonverbal effektiv kommunizieren zu können, da viele autistische Menschen in stressigen Situationen nicht mehr auf übliche Kommunikationsmittel zugreifen können. Um dies zu ermöglichen, habe ich in Zusammenarbeit mit der Gefühlsmonster GmbH ein spezielles Konzept entwickelt: Der Einsatz von sogenannten Signal-Monstern ermöglicht dem autistischen Menschen

der betreuenden Person unmissverständliche Botschaften zur aktuellen Situation zu geben. Das Konzept ist Bestandteil des Paketes „Autismus“ (wahlweise für Kinder oder Erwachsene, Sprachen: DEU, ENG, NL), welches im Shop der Gefühlsmonster GmbH erhältlich ist.

Möchten Sie mehr zu diesem Thema erfahren? Zum Beispiel, welche Strukturen hilfreich sind, um die Karten im Umgang mit autistischen Kindern und Jugendlichen einzusetzen, wie man Gefühle-Tagebücher sinnvoll anlegt oder wie die Karten dabei helfen können, Situationen kontextbezogen zu bewerten? In den Seminaren, die ich im Rahmen der Gefühlsmonster Akademie regelmäßig anbiete, können Teilnehmer das Thema Autismus unter dem Aspekt Gefühle erkunden. ■

Website der Autorin:

www.anguckallergie.info

Literatur:

- Asperger, H. (1944): Die „Autistischen Psychopathen“ im Kindesalter. Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten, 117, 76-136. Berlin und Heidelberg: Springer.
- Gerland, G. (1998): Ein richtiger Mensch sein. Stuttgart: Freies Geistesleben.
- Grandin, T. (1997): „Ich bin die Anthropologin auf dem Mars“. Mein Leben als Autistin. München: Droemer Knaur.
- Maus, I. (2017): Geschwister von Kindern mit Autismus. Ein Praxisbuch für Familienangehörige, Therapeuten und Pädagogen. Stuttgart: Kohlhammer.