

Autismus, Stress und Entspannung

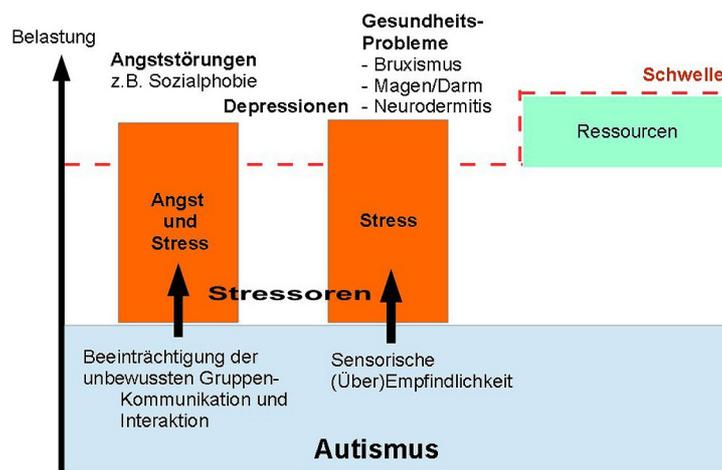
Autisten haben, so wurde in vielen Studien gezeigt, häufig eine niedrige gesundheitsbezogene Lebensqualität. Viele Autisten leiden unter verschiedenen Krankheiten – und das deutlich häufiger als NT-Menschen (neurotypische Mensch = keine Autisten).

Stress ist bei Autisten eine der wesentlichen Ursachen für viele dieser gesundheitlichen Probleme! Dem richtigen Umgang mit Stress sowie Möglichkeiten zur Entspannung sollte also bei Autisten in jedem Fall besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Stress als Problem

Übermäßiger Stress hat nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern wirkt auch negativ auf die Psyche.

Durch das Fehlen des „Autopiloten“ (aufgrund fehlender unbewußter Gruppenkommunikation) und zusätzlich einer häufig vorkommenden sensorischen Hypersensibilität, sind Autisten besonders anfällig für Angst als auch (u.a. aus Angst resultierendem) Stress, wie das Diathese-Stress-Modell zeigt.



Aber auch die Eltern von autistischen Kindern stehen unter besonders hohem Stress und haben ein erhöhtes Risiko für daraus resultierende Krankheiten.

Zudem kommt es schnell zu einem gegenseitigen Aufschaukeln von Stress zwischen Eltern und Kindern. Und umgekehrt kann auch die Reduzierung von Stress bei den Eltern, z.B. durch Achtsamkeitsmeditation, auch den Stress der autistischen Kinder verringern und dadurch zu einer deutlichen Verbesserung des Verhaltens beitragen.

Stressreduzierung ist also nicht nur wichtig für Autisten, sondern auch und gerade für deren Eltern.

Dem Wahrnehmen und Abbau von Stress kommt, neben dem Aufbau von Ressourcen, bei der Förderung und Entwicklung von Autisten eine zentrale Rolle zu.

Natur und Bewegung

Sowohl Bewegung als auch der Aufenthalt in der Natur wirken stressreduzierend. Es liegt also nahe, diese zu kombinieren und sich regelmäßig in der Natur zu bewegen.

Und zur Natur gehören auch Tiere und der Umgang mit diesen. So ist bekannt, dass der Umgang mit Tieren, insbesondere Hunden, nicht nur auf Autisten sehr beruhigend wirkt.

Ein Problem ist jedoch manchmal, dass der Stresspegel bei Autisten schon so hoch ist, dass die Hürde zum Verlassen der Wohnung und Aufsuchen von Natur zu hoch ist.

Wenn man nicht ohne zusätzlichen, die Belastungsschwelle übersteigenden, Stress in die Natur gehen kann, wird es schwierig.

In diesen Fällen bedarf es erst einmal einer Stressreduzierung auf anderen Wegen.

Soziale Interaktion

Auch gelungene soziale Interaktion ist eine wichtige und gute Möglichkeit, Stress abzubauen. Alle Menschen, auch und gerade Autisten, brauchen soziale Interaktion.

Und dies sowohl für die persönliche Entwicklung als auch für den Abbau von Stress und Erhalt der Gesundheit.

Ganz besonders entspannend und stressreduzierend wirken synchrone Gemeinschaftstätigkeiten wie Chorsingen, Trommeln in der Gruppe, Mannschaftsrudern ...

NT-Menschen synchronisieren sich automatisch und unbewusst mit ihren Mitmenschen über unbewusste Gruppenkommunikation. Für Autisten ist aufgrund fehlender unbewusster Synchronisierung das bewusste Synchronisieren durch die genannten Tätigkeiten besonders hilfreich und zum Aufbau von Selbstwertgefühl wichtig.

Für die soziale Interaktion ist jedoch ein noch höherer Grad an Entspannung Voraussetzung als für Ausflüge in die Natur. Auch für die soziale Interaktion sind die (Stress-)Hürden für Autisten häufig zu hoch. Auch hier steht dann eine vorherige Stressreduzierung im Vordergrund.

Meditation, Yoga, Qigong, ...

Es gibt etliche bewährte Möglichkeiten zum Abbau von Stress in Form von Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga, Qigong, ...

So kann man sich die einem selber angenehmste Methode aussuchen. Das Unbehagen mit einer Entspannungstechnik sollte einen nicht vom Ausprobieren anderer Möglichkeiten abhalten.

Entspannungstechniken sind wichtige Möglichkeiten zum Abbau von Stress als Voraussetzung von Bewegung in der Natur sowie soziale Kommunikation.

So kann ich z.B. durch Meditation meinen Stresspegel so weit reduzieren, dass das Verlassen des Hauses und der Weg in die Natur zwar noch Stress verursachen, aber nicht mehr die Belastungsschwelle übersteigen.

Durch Achtsamkeitsmeditation ist es neben dem Abbau von Stress auch möglich, „negative automatische Gedanken“ (NAG) zu erkennen und zu vermeiden, indem man zwischen Wahrnehmung und Bewertung einen Abstand schafft. Und auch das „Ruminating“, also das fortgesetzte Grübeln und Kreisen um die immer gleichen (negativen) Gedanken kann durch Achtsamkeitsmeditation unterbrochen werden. Beides wiederum senkt den Stresslevel.

Entspannungstechniken aller Art kann man lernen und ausüben u.a.

... in Kursen

Die Volkshochschulen bieten häufig entsprechende Kurse. Diese setzen aber schon einen gewissen Grad an Entspannung voraus, muss man doch das Haus verlassen, mit anderen Menschen kommunizieren, sich auf neue Situationen einstellen, was Autisten häufig schwer fällt.

Von daher scheinen gerade am Anfang andere Formen für Autisten als geeigneter.

... über Bücher

Der Markt für Bücher über Entspannungstechniken ist riesig und dadurch leider kaum durchschaubar.

Zudem ist grau alle Theorie und der Übergang vom Lesen über das Verstehen hin zum Tun ist voll von Hindernissen.

... als App

Nicht nur Smartphones und Tablett-PCs sind zur Zeit in Mode, sondern damit einhergehend natürlich auch entsprechende Apps. Auch im Bereich der Entspannungstechniken ist das Angebot riesig und kaum überschaubar.

Eine alle Menschen und in allen Punkten zufriedenstellende App gibt es trotz des großen Angebots jedoch (noch) nicht. Tests im Internet können eine erste Orientierung geben.

Viele Apps sind zumindest in der Grundversion kostenlos, wodurch das Ausprobieren, wenn man sich nicht gleich von der schieren Masse abschrecken lässt, vergleichsweise einfach möglich ist.

Darüber vergessen werden sollte aber nicht die viel einfacheren Möglichkeit von Videos und Audios

... bei Youtube

Auch bei Youtube gibt es etliche Videos/Audios für jeden Geschmack zur Einführung in Entspannungstechniken. Und das ohne Installation, Probleme mit dem jeweiligen Betriebssystem etc.

Aus unserer Perspektive ist daher der Zugang über Videos/Audios, gerade am Anfang, der entspannendste – und um Entspannung geht es ja.

Uns gut gefallen haben z.B. die Hördateien von „sangha würzburg“ als Anleitungen zur Meditation auf Youtube.

Biofeedback und HRV

Die Bedeutung von Biofeedback für Autisten ist bisher fast vollständig übersehen worden. Doch versteht man die negative Bedeutung von und besondere Anfälligkeit für Stress bei Autisten, rückt Biofeedback nicht nur als Möglichkeit zur Entspannung in den Fokus.

Biofeedback beruht auf der Erkenntnis, dass nicht nur sowohl viele körperliche Funktionen wie Atmung und Herzschlag einen gegenseitigen Einfluss haben, sondern auch mit psychischen Prozessen wechselwirken.

So wirkt sich, kurz dargestellt, Stress auf die Atmung und diese wiederum auf den Herzschlag aus.

Umgekehrt beeinflusst die (bewusste) Atmung auch den Stresslevel.

Beim Biofeedback werden z.B. über visuelle Signale die Veränderung von Atmung, Herzschlag oder Herzratenvariabilität (HRV) und damit indirekt der Grad der An- bzw. Entspannung rückgemeldet.

Über Biofeedback kann man lernen, den eigenen An- bzw. Entspannungszustand wahrzunehmen als auch durch gezieltes Atmen positiv zu beeinflussen.

HRV (Herzratenvariabilität)

Bei gesunden und entspannten Menschen schlägt das Herz nicht immer gleich schnell, sondern bei der Einatmung schneller und bei der Ausatmung langsamer.

Das Maß des Unterschieds zwischen der Geschwindigkeit des Herzschlag bei Einatmung und bei Ausatmung ist die Herzratenvariabilität.

Umso größer der Unterschied, also die Variabilität, des Herzschlags zwischen Ein- und Ausatmung, umso entspannter und gesünder ist der Mensch.

Bei Stress, Ermüdung oder Krankheit dagegen schlägt das Herz unabhängig von der Atmung – es gibt nur eine geringe Variabilität.

Mehr Informationen zur Herzratenvariabilität finden Sie u.a. auf www.hrv24.de

HRV und Biofeedback

Ist die HRV niedrig, so kann dies viele Ursachen haben, die entsprechend abgeklärt werden sollten. Positiv auf die HRV wirken sich in jedem Fall aus:

- gesunde Ernährung
- ausreichender, guter Schlaf
- Bewegung
- ...

Es gibt zusätzlich die Möglichkeit, das Zusammenspiel von Atmung und Herzschlag durch Biofeedback zu verbessern. Dazu gibt es entsprechende Software in Verbindung mit Sensoren, die den Herzschlag messen und daraus die HRV errechnen. Dies wird, in der Regel visuell, dem Übenden rückgemeldet.

Durch entsprechende Übungen kann man lernen, den eigenen Atem und Herzschlag wahrzunehmen, bewußt zu Atmen, sich zu entspannen ...

Als Anbieter eines Biofeedback-Systems auf Basis von HRV sei „Biorelaxx“ erwähnt (siehe auch unter LINKS).

HRV für (Psycho)Therapeuten

Für Psycho-/Therapeuten bietet die Messung der HRV eine gute Möglichkeit, das aktuelle Stress- und Anspannungsniveau des Klienten als auch langfristig die Veränderung durch Interventionen zu messen. Hierzu bietet u.a. die Fa. BioSign entsprechende Ausstattungen (siehe unter LINKS).

Man sollte darüber aber nicht vergessen:

Das beste „Bio“feedback ist jenes von Mitmenschen in einer gelungenen sozialen Interaktion!

Sowohl für die Entwicklung als auch für das physische wie auch psychische Wohlbefinden, insbesondere von Autisten, ist das Miteinander mit anderen Menschen entscheidend.

Wir sind also vor allem soziale Wesen, die zusätzliche (!) Möglichkeiten wie Meditation, Biofeedback etc. zur Entspannung nutzen können.

Diesem kommt bei Autisten, aufgrund der erhöhten Anfälligkeit für Stress, besondere Bedeutung zu!

Links:

Autismus und Gesundheit

www.barrierefrei.online

Audiodateien zur Meditation bei Youtube

https://www.youtube.com/channel/UCe7HF4m5_iE3iuOTITRUZhA/videos

weiterführende Erklärungen und Links zu HRV

www.hrv24.de

Biofeedbacksystem auf Basis von HRV

www.biorelaxx.de

Biofeedback und HRV für (Psycho)Therapeuten

www.biosign.de

Bücher zur sozialpsychologisch/entwicklungsdynamischen Autismustheorie, Autismus und Psychotherapie, Mobbing und Inklusion, Frühkindlichem Autismus ... finden Sie unter

<http://autismusberatung.info/angebote/buecher>

Ein Angebot für entspannten Urlaub für Familien mit (autistischen Kindern) finden Sie im

www.solidarhotel.de