

Cynthia La Brie Norall · Beth Wagner Brust



Kinder mit Asperger einfühlsam erziehen

- Wie Sie Sozialverhalten und Kommunikation Ihres Kindes fördern



TRIAS



13 Diagnose Asperger

Die Diagnose trifft Eltern meist wie ein Schlag, weil man zu wenig über das Asperger-Syndrom weiß. In diesem Kapitel lernen Sie, die Anzeichen zu erkennen, und finden Antworten auf die häufigsten Fragen rund um Asperger.



33 85 Lösungen

Erkennen Sie die Ursachen für das Verhalten ihres Asperger-Kindes und finden Sie wichtige Hinweise, nützliche Hintergrundinformationen und erprobte Hilfestellungen für die Hürden in seinem Alltag.

- 6 Hinweis für die Leser
- 8 Einführung
- 8 Wie der Friends' Club entstanden ist

13 Das Asperger-Syndrom und Ihr Kind

- 14 Welche Anzeichen des Asperger-Syndroms gibt es?
- 15 Häufige Fragen zum Asperger-Syndrom
- 21 Wie Sie Ihr Asperger-Kind oder Ihren Asperger-Jugendlichen erreichen
- 25 Diagnose

33 85 Lösungen, um Asperger-Kinder besser zu verstehen

- 34 Absichten erkennen
- 36 Aggression und Frustration
- 39 Akzeptanz
- 41 Allein sein
- 43 Alles wörtlich nehmen
- 46 Angst
- 48 Ängste zulassen

- 50 Ängstlichkeit, Anspannung und Unsicherheit
- 51 Auf andere reagieren – und antworten
- 52 Aufmerksam wirken
- 54 Bekannter oder Freund?
- 57 Blickkontakt
- 61 Depression
- 65 Dinge aufschreiben
- 68 Disziplin und Erziehung
- 71 Egoismus
- 73 Empathie
- 75 Erscheinungsbild
- 77 Erste Freundschaften
- 80 Familienfeiern und Festtage
- 83 Geburtstagspartys
- 87 Gedanken und Gesichtsausdrücke lesen
- 91 Gefühle
- 94 Gespräche
- 99 Gespräche mit Gleichaltrigen
- 102 Gruppendruck und Mutproben
- 106 Grüßen

Mit dem Flugzeug verreisen...

Mein Name ist Jason und ich bin ziemlich klug. In den Ferien werde ich in die Dominikanische Republik reisen. Das wird sehr spannend werden, weil ich mit dem Flugzeug fliegen werde. Im Flugzeug muss ich die anderen Fluggäste respektieren, das heißt, ich muss höflich sein und darf nicht zu laut sprechen. Ich habe meinen eigenen Platz im Flugzeug. Dieser Platz wird mir zugewiesen und ich darf mich nicht auf einen anderen Platz setzen. Ich darf mich nur auf den Platz setzen, den die Leute von der Fluglinie für mich reserviert haben.

Im Flughafen gibt es verschiedene Fluglinien. Das ist richtig so. Ich muss bei Mama und Papa bleiben, weil der Flughafen groß ist und es dort viele Menschen gibt; schließlich will ich nicht verloren gehen. Es gibt vor den Flugschaltern und der Abfertigung Menschen-schlangen. Da muss ich mich anstellen und warten... Ich muss etwas finden, das ich in der Zeit machen kann, zum Beispiel ein paar Spielsachen mitnehmen, mit denen ich spielen kann, oder ich kann ein Buch lesen ...

Soziale Lerngeschichten wie die von Jason funktionieren für Aspie-Kinder wie Drehbücher – mit Szenen, Regieanweisungen und Ortsbeschreibungen. Sie helfen den Kindern, sich auf eine neue oder ungewohnte Situation vorzubereiten.

Wie es mit Jason weitergeht, erfahren Sie auf S. 180. Weitere soziale Lerngeschichten finden Sie hier:

... wie man zu Hause Gäste begrüßt	S. 107
... Komplimente zu machen	S. 129
... mit dem Flugzeug zu verreisen	S. 180
... wie man den Jedi-Kodex erlernt	S. 212
... privates und öffentliches Benehmen	S. 213
... wie Urlaub Spaß macht	S. 243
... mit Freunden spielen	S. 252



109	Hausaufgaben	208	Sich verabschieden
112	Höflichkeit	210	Soziale Lerngeschichten
114	Humor	215	Sportsgeist/Fairness
116	In Bildern und Mustern denken	218	Stärken und wie man sie fördert
119	Initiative ergreifen	221	Störende und stereotype Verhaltensweisen
122	Interesse an Mitmenschen	223	Teamwork
124	Jugendsprache und Redewendungen	226	Telefonieren
127	Komplimente	228	Um Hilfe bitten
130	Kompromisse	231	Umgang mit Geld
132	Kooperation	233	Unentschlossenheit
134	Körperliche Fähigkeiten und Sport	236	Unhöflichkeit
136	Körperpflege und Hygiene	239	Unordnung
138	Loslassen und sich neu ausrichten	241	Urlaub und Schulferien
141	Manieren	245	Verabredungen und Kontakte zum anderen Geschlecht
144	Mit dem Kind darüber sprechen	248	Veränderungen und »Richtungswechsel«
148	Mobbing und Schikanieren	251	Verlieren können
152	Nachgeben und gehorchen	253	Warten
156	Namen merken	256	Weitergehen zu Neuem
158	Necken und Hänkeln	258	Widerwillen, das Haus zu verlassen
161	»Notlügen« und die Gefühle anderer schonen	260	Wutanfälle
164	Peinlichkeiten	266	Zeitblindheit
167	Perfektionismus und unrealistische Erwartungen	268	Zuhören
170	Perspektiven und Sichtweisen	270	Zur Ruhe kommen und sich sammeln
173	Probleme lösen	272	Zwänge und zwanghaftes Verhalten
175	Regeln	277	Service
178	Reisen	278	Diagnostische Kriterien der Asperger-Störung
182	Reizempfindlichkeit und Essverhalten	280	In diesem Buch zitierte Experten
188	Ruhig bleiben	282	Dank
190	Sarkasmus und Ironie	283	Glossar
192	Schonungslose Offenheit und unabsichtliche Verletzungen	285	Internetquellen
194	Selbst- und Fremdwahrnehmung	286	Literatur zum Weiterlesen
200	Selbstregulation (Stimming)	287	Spiele
203	Selbstwertgefühl	288	Register
205	Sich entschuldigen		

Welche Anzeichen des Asperger-Syndroms gibt es?

Die Bandbreite und die Ausprägung der mit dem Asperger-Syndrom einhergehenden Merkmale variieren stark. Besonders typisch sind folgende Anzeichen:

Allgemeine soziale Beeinträchtigung: Mangelndes Bewusstsein für Menschen, soziale Ereignisse, für Zeit und Ort. Aspies leben im Hier und Jetzt, im unmittelbaren Augenblick – oder viele Lichtjahre entfernt. Sie haben aber kein Gespür für das, was im nächsten Moment geschieht. Sie sind auf ihre eigene Sichtweise fixiert und benötigen Hilfe, um sich der Gedanken und Gefühle anderer Menschen bewusst zu werden. Im Umgang mit Menschen sind sie häufig ungeschickt und es fehlt ihnen an sozialen Kompetenzen.

Keine Flexibilität: Aspies suchen Routine; sie kleben am buchstabengetreuen Wortsinne und sind so wahrheitsbesessen, dass sie schonungslos die Wahrheit sagen und ihre Mitmenschen damit unwillentlich beleidigen können. Glücklicherweise kann man ihnen beibringen, weniger direkt zu sein.

Schwierigkeiten, Blickkontakt herzustellen: Manche Aspies sagen, es irritiere sie völlig und sei sogar schmerzhaft, jemandem in die Augen zu schauen; andere meinen, es lenke sie ab und sie wüssten dann nicht mehr, was sie sagen wollten.

Spezielle Interessen, die manchmal zur Belesenheit werden: Sie wollen ununterbrochen über ihr Spezialthema sprechen, egal ob es andere interessiert oder nicht.

Unangemessenes Handeln, ohne sich dessen bewusst zu sein. Aspies haben Schwierigkeiten, Körpersprache zu deuten.

Durch ihr Querdenken sehen sie die Welt völlig anders als wir. Das führt zu manchen seltsamen Schlussfolgerungen und einem Verhalten, das gemessen an konventionellen Maßstäben sonderbar erscheint. Am besten fragen Sie den Aspie, warum er etwas auf diese bestimmte Art tut, bevor Sie sich ärgern. Sie verstehen sein Handeln besser, wenn Sie wissen, wie er denkt.

Höchste Empfindsamkeit gegenüber Berührung, Geräuschen, Licht, Geschmack und anderen Reizen – bis zu dem Maße, dass ein Etikett im Hemd als störend empfunden wird, Sonnenlicht zu grell ist und der Aspie lieber drinnen bleiben will, als hinauszugehen, wo seine Sinne von Reizen bombardiert werden.

Sie brauchen Hilfe, um auf dem richtigen Weg zu bleiben und ihr Leben zu organisieren. Aspies fühlen sich schnell überfordert von zu vielen Richtungen, zu vielen Details, zu engen Zeitvorgaben.

Mangelnde Fähigkeit der Selbstwahrnehmung: Aspies bekommen oft Wutanfälle und erleben Frustrationssituationen, in denen sie keine Selbstkontrolle mehr haben. Durch Maßnahmen wie beispielsweise Wiederholung und Verstärkung können sie lernen, diese zu beherrschen.

Häufige Fragen zum Asperger-Syndrom

Seit der Gründung des Friends' Club im Jahre 2000 und im Rahmen der genaueren Gruppenzuordnung von Tausenden Kindern aller Altersstufen habe ich von den Eltern, die gerade erfahren hatten, dass bei ihrem Kind oder Jugendlichen das Asperger-Syndrom diagnostiziert wurde, immer wieder dieselben Fragen gehört. Wenn die Eltern überlegen, was diese Diagnose für ihr Kind und gesamte Familie bedeutet, stellen sie vor allem folgende Fragen:

Gibt es eine Heilung?

Nein, es gibt keine Heilung und die Kinder wachsen aus dem Krankheitsbild nicht heraus. Doch mit Hilfe und Anleitung können Asperger-Kids lernen, sich in der wirklichen Welt zurechtzufinden. Positiv ist, dass sich die meisten Asperger-Kinder nicht wirklich darum scheren, ob sie so sind wie die anderen oder nicht. Sie mögen ihre Einzigartigkeit und ihre Kreativität. Weil es sich um eine Krankheit des Nervensystems handelt und keine Sache der Psychologie ist, helfen konventionelle psychoanalytische Therapien oder Spieltherapien nicht. Es geht nicht darum, Träume zu interpretieren oder eine Verbindung zu den eigenen Gefühlen zu finden, weil Asperger-Kids von Natur aus keine Verbindung zu ihren Gefühlen haben. Sie leben in ihrem Geist und in ihren Vorstellungen.

Damit sie mit dem Alltag und den Menschen zurechtkommen, ist eine kognitive Verhaltenstherapie zur Steigerung der bewussten Wahrnehmung äußerst hilfreich. Die Kinder üben dabei soziale Fertigkeiten und lernen, erfolgreicher Kontakte zu knüpfen. Eine Psychotherapie kann wirksam sein, wenn der Aspie und der Therapeut einen verbindlichen, ausgewogenen Zugang zueinander finden. Sie funktioniert nicht, wenn dem Aspie erlaubt wird, in einem fort von seinem Spezialinteresse zu sprechen. Verläuft die Sitzung auf der Basis eines wechselseitigen, aufeinander bezogenen Austausches, im Spiel oder im Gespräch, kann eine solche Therapie Fähigkeiten zum Lösen sozialer Probleme vermitteln und Fortschritte bringen.

Warum muss ich dieses Kind anders erziehen?

Zuallererst funktioniert der emotionale Anreiz bei einem Kind mit Asperger-Syndrom nicht. Bei ihnen nützt es nichts, wenn man ihnen sagt, wie sehr man sich sorgt, wenn man ihnen das Gefühl der Scham vermittelt oder sie motivieren will, den Eltern eine

Freude zu machen. Solche Taktiken bedeuten für Asperger-Kinder jeden Alters gar nichts. Sie kümmern sich nicht darum, ob sie den Erwartungen der Eltern oder anderer Menschen entsprechen, sie orientieren sich nur an ihren eigenen Ansprüchen.

Die beste Methode ist ein absolut rationales Vorgehen. Verzichten Sie in Ihren Äußerungen möglichst auf jegliche Emotion. Konzentrieren Sie sich auf die Tatsachen und nennen Sie die logischen Gründe, warum Ihr Asperger-Kind etwas tun oder nicht tun sollte; legen Sie die Sache so ruhig und klar wie möglich dar. Wenn Sie sie als Regel formulieren, umso besser; diese Kinder sind von Natur aus Regelbefolger. Und indem sie Regeln befolgen, können sie Ihnen Freude bereiten.

Zweitens: Es hilft nichts, einem Asperger-Kind einfach zu sagen, was es falsch macht. Aspies sind keine abstrakten Denker und können daher den nächsten Schritt nicht intuitiv vorwegnehmen. Sie müssen Ihrem Kind genau sagen, was es tun soll, und es ihm wenn möglich sogar zeigen. Es ist für Aspies äußerst hilfreich, wenn man ihnen das erwünschte Verhalten vormacht. Und da sie von Natur aus Regeln befolgen, fügen sie sich gewöhnlich, sobald sie die Sache verstanden haben – sofern ihnen ihre Empfindsamkeit gegenüber Geräuschen, Gerüchen oder Licht nicht im Wege steht.

Ein weiterer Stolperstein ist oft, dass das Asperger-Kind alles auf seine eigene Art machen muss. Das wirkt dann so, als sei es bockig oder benähme sich schlecht; doch in Wirklichkeit hängt es einfach an seiner eigenen

Vorstellung, wie etwas getan werden muss, fest. In diesem Fall ist es weniger wichtig, dass das Kind »folgt«, als dass die Eltern flexibel sind. Sie »verziehen« Ihr Aspie-Kind nicht, wenn Sie es nach seinen Vorstellungen handeln lassen; das kann nur bei Ihren anderen Kindern der Fall sein. Einem Asperger-Kind nachzugeben führt gewöhnlich nicht dazu, dass das Kind die Eltern zukünftig zu manipulieren versucht.

Die beste Strategie besteht darin, sich nicht auf jeden Kampf einzulassen. Geben Sie bei kleineren Abweichungen vom erwarteten Verhalten nach und konzentrieren Sie sich darauf, dass Ihr Kind bei den wirklich wichtigen Anforderungen mitzieht. Da Aspies nicht automatisch das wechselseitige Geben und Nehmen erlernen, müssen Sie dieses Prinzip erklären und Ihr Kind immer wieder daran erinnern, dass Sie beim letzten Mal nachgegeben haben und dass die Reihe nun an ihm ist, nachzugeben und sich nach Ihren Anweisungen zu verhalten.

Der Widerstand des Aspies kann seine Art sein, Dinge berechenbar zu halten – Aspies wollen wissen, was als Nächstes geschieht. Wenn Sie also sein Bedürfnis, etwas auf eine bestimmte Weise zu tun, nutzen, um Ihr Kind sanft dazu zu bringen, auch einmal zurückzustecken, profitieren Sie beide davon.

Was kann mein Kind kontrollieren, was nicht?

Hier gilt wieder, dass Asperger-Kinder nicht so sind wie Ihre neurotypischen Kinder, die die Eltern auch mal bewusst provozieren, um ihren Kopf durchzusetzen. Der Wutanfall eines Aspies wird meist durch Reizüberflutung ausgelöst oder durch die Unfähigkeit, sich von den eigenen Ideen zu lösen. Er hat nichts zu tun mit dem Wutanfall eines ungehorsamen

Kindes, das die Eltern dadurch manipulieren will; im letzteren Fall sollte der Ausbruch ignoriert werden, damit dieses Verhalten keinen Erfolg hat.

Der Wutanfall eines Asperger-Kindes erfordert Verständnis und Geduld, eine Verringerung der Sinnesüberreizung und ein Wie-

derherstellen von Ruhe. Während wir selbst meist gern unter Menschen sind, ist eine solche Geselligkeit für Kinder mit Asperger-Syndrom eine höchst anstrengende und übermäßig stimulierende Situation.

Den Eltern sollte vor allem bewusst sein, welche Mühe diese Kinder damit haben, ihre Umwelt zu verstehen. Wenn sie etwas tun könnten, würden sie es tun, aber sie können es oft nicht – zumindest nicht unmittelbar. Handlungen, über die wir nicht einmal nachdenken, stellen für Aspies eine echte Herausforderung dar – grüßen, plaudern, die nächste Tätigkeit planen, pünktlich sein, sich organisieren, irgendwohin kommen. All das ist für sie sehr anstrengend und erschöpft sie.

Daher sind Verständnis und Kommunikation die besten Hilfen, um mit dem störenden oder gar destruktiven Verhalten umzugehen. Fragen Sie Ihr Kind, warum es so außer sich ist. Weiß es keine Antwort, nennen Sie mögliche Gründe, damit es die Ursache herausfinden kann. Und verschaffen Sie ihm die Zeit und die ruhige Umgebung, die es zur Beruhigung braucht.

Bei zwanghaften Verhaltensweisen hat es sich bei uns im Friends' Club bewährt, dem Kind eine Schachtel zu zeigen und ihm zu sagen, dass Sie dieses Thema jetzt in die Schachtel packen. Dann schließen Sie den Deckel und stellen fest: »Die Kiste ist zu. Du kannst nicht mehr darüber sprechen.« Diese konkrete Handlung hilft, den Zwang zu durchbrechen.

Warum tun sie so seltsame Sachen?

Asperger-Kinder sehen die Welt nicht so wie wir und fühlen sich damit auch nicht an Konventionen gebunden. Sie tun unkonventionelle Dinge, weil sie unkonventionelle Menschen sind. Es ist ihnen nicht einmal bewusst, wie abweichend ihr Verhalten sein kann. Das Gute daran ist, dass es ihnen egal ist, wenn sie anders sind.

Einige bekannte Geistesgrößen hatten vermutlich das Asperger-Syndrom – Albert Einstein, Sir Isaac Newton, Thomas Jefferson, Hans Christian Andersen, Mozart, Vincent van Gogh. Diese »Querdenker« ließen sich nicht von konventionellen Denkwegen einschränken und schufen bahnbrechende Theorien und kreative Werke, die bis heute bewundert werden.

Wenn Asperger-Kids Tics haben und wiederholte unwillkürliche Bewegungen ausführen – Wedeln mit den Händen, Verdrehen oder Zucken des Körpers –, wirken sie wirklich sonderbar. Bei manchen Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen treten solche Bewegungen immer wieder auf; sie helfen ihnen, sich ihres Körpers bewusster zu werden oder Stress abzubauen. Wir haben festgestellt, dass es manche Kinder beruhigt, wenn man ein mit getrockneten Bohnen oder Reis gefülltes Säckchen oder Kuscheltier auf die Schultern oder den Nacken legt und damit diese ungesteuerten Körperbewegungen reduziert. Das Gewicht drückt auf die Gelenke; dadurch werden Signale ans Gehirn gesandt, die das Wohlbefinden verbessern.

Warum versteht mein Kind nicht, was ich von ihm will?

Fragen Sie sich zunächst, ob Sie gefühlsbetont mit Ihrem Kind umgehen, denn Emotionalität blockiert jeden Menschen mit Asperger-Syndrom. Er hört Ihre Botschaft nicht mehr. Jüngste neurologische Forschungen zeigen, dass bei Menschen mit Asperger-Syndrom durch spezielle Nervenprozesse das Gedächtnis automatisch abschaltet, wenn sie sozial oder emotional überfordert sind. Sie können weder hören noch verstehen, was man ihnen sagen will, noch können sie ihre eigenen Ge-

danken oder Gefühle ausdrücken. Am besten ist es, wenn man mit ihnen rational und emotionslos umgeht.

Auch wenn Sie etwas Abstraktes verlangen, begreift Ihr Kind oft nicht, was es tun soll. Als konkrete Denker reagieren Aspies besser auf bildhafte Vorstellungen. Beschreiben Sie, was Sie von ihm wollen, oder – besser noch – machen Sie es ihm vor.

Warum geht mein Kind nicht aus dem Haus?

Es stimmt, dass sich Asperger-Kids zu Hause am wohlsten fühlen. Hier sind die Sinnesreize begrenzt, sie erleben weniger Überraschungen und weniger soziales Unbehagen. Es kostet sie so viel Mühe, sich zu orientieren und zu kommunizieren, wenn sie außer Haus sind, dass sie einen Rückzugsort brauchen, wo es ihnen gut geht und wo sie sich entspannen können. Als Eltern tun Sie Ihrem Kind sehr viel Gutes, wenn Sie ihm jeden Tag eine gewisse Zeit lang diesen Rückzug allein an einen ruhigen Ort zu Hause erlauben. Bitte akzeptieren Sie, dass es diesen Zufluchtsort der »wirklichen« Welt vorzieht – und ihn braucht.

Wenn Ihr Kind allein ist, bedeutet das nicht, dass es sich einsam fühlt. Und wenn es allein ist, gelingt es ihm besser, Probleme zu lösen und sich zu beruhigen.

Hinzu kommt: Da Asperger-Kids gewöhnlich nicht über die besten grobmotorischen Fähigkeiten verfügen, haben sie meist wenig Neigung zu Aktivitäten draußen. Sie brauchen einen kleinen Anstoß, damit sie Sport treiben, spazieren gehen oder mit dem Rad fahren. Doch wenn Sie als Eltern Ihr Kind dazu bewegen können, tun ihm frische Luft und Bewegung nur gut.

Wird mein Kind je einen Partner finden?

Asperger-Kids sind ausgesprochene Spätentwickler. Emotional und sozial sind sie oft mehrere Jahre hinter den Gleichaltrigen zurück, während sie ihnen intellektuell oft ebenbürtig oder sogar voraus sind. Weil soziale Situationen für sie schwierig sind und ihnen die grundlegenden Eigenschaften zum

Aufbau von Freundschaften fehlen, entstehen bei Aspies gewöhnlich erst später solche Verbindungen, aus denen Verabredungen und langfristige Beziehungen werden. Dennoch können sie Kontakte zum anderen Geschlecht haben, aus denen feste Beziehungen werden, und ja, sie können auch heiraten.

Register

A

Ablaufplan, schriftlicher 234
 Abneigung gegen körperliche
 Betätigung 134
 Abschied 208
 Absichten erkennen 35
 Abstraktes
 – Unverständnis für 18
 Abwehrmechanismen
 – der Eltern auf die Diagnose 27
 Achten
 – auf unser Asperger-Kind 202
 ADHS 109
 Aggression 36, 37, 38, 62
 – Methoden zur Überwindung 37
 Akzeptanz 39
 Allein sein 41
 Amulett mit persönlichen Daten
 179
 Amygdala 37, 57, 108, 283
 Anforderungen
 – schulische 132
 Angst 46
 Ängste zulassen 48
 Ängstlichkeit 50
 Anspannung 50
 Anstarren 53, 59, 100
 Antworten 51
 Armband mit persönlichen Daten
 179
 Arroganz, siehe auch Reaktions-
 weisen auf die Diagnose
 Asperger-Syndrom
 – Anzeichen 14
 – dem Kind offenbaren 144
 – dem Umfeld offenbaren 146
 – häufige Fragen 15
 – Heilungsaussichten 15
 – Umgang mit dem 165
 ASS, siehe Autismus-Spektrum-
 Störung
 Atmen, siehe auch
 Entspannungsmethoden
 Aufbau von Freundschaften 18,
 51
 Aufforderungen 44, 102, 113,
 154, 249, 255
 Aufmerksam wirken 52
 Augen
 – Sprache der 58
 Ausflüge 180, siehe auch Reisen

Auslandsreisen 181, siehe
 Reisen
 Ausrichten, sich neu 138
 Aussehen 75, 136
 Auszeiten 179
 Autismus, hochfunktionaler 9,
 26, 147, 206, 283
 Autismus-Spektrum-Störung 9,
 27, 116, 117, 118, 184, 218,
 242, 248, 256, 272, 283
 Autistenkarten 165

B

Balancieren 134
 Ballspiele 134
 Beaufsichtigung des Kindes 202
 Bedeutung
 – versteckte 124
 Bedürfnis, recht zu haben 215
 Begrüßen 106
 Begrüßungssituationen üben 107
 Behinderung
 – soziale 25
 Bekannte 54
 Belastungsgrenzen erkennen
 244
 Beleidigung
 – unwillentliche 14
 Benehmen
 – gutes 141, 143
 Beruhigungsmethoden 36,
 48, 189, 270, siehe auch
 Entspannungsmethoden
 Berührungen
 – Abneigung gegen 201
 Besessenheit 116, 118, 126, 218,
 220, 274
 – für spezielle Themen 14
 Besichtigungen 179
 Bestrafung 70
 Bewusstsein
 – fehlendes 236, 268
 – soziales 8
 – und Visualisierung 66
 Bionicles 180
 Blickkontakt 57, 108, 254
 – herstellen 52
 – Vermeiden von 14
 Blickwinkel ändern 264
 Brain Gym 184

C

Chatten 226
 Computerspiele 42, 76, 86, 95,
 96, 99, 102, 123, 216, 218, 271
 Cybermobbing 151

D

Dates 245
 Denken
 – abstraktes 204
 – begriffliches 11
 – blockiertes 109
 – buchstabengetreues 90, 190
 – eindimensionales 221
 – in Bildern und Mustern 116
 – konkretes 114
 – konventionelles 90, 113, 175,
 218
 – mathematisches 116
 – originelles 175
 – schwarz-weiß 45
 – soziales 11, 52, 122, 128, 196,
 197
 – unkonventionelles 118
 Depressionen 61, 168, siehe
 auch Reaktionsweisen auf die
 Diagnose
 Desinteresse an Mitmenschen
 122
 Diagnose
 – Kriterien der 278
 – Reaktion der Eltern auf die 27
 Diät
 – gegen körperliches Unwohlsein
 184
 Dinge aufschreiben 65
 Disziplin 68
 – und Ordnung 69
 Drehbuch 40, 82, 120, 142, 211,
 214
 Drehbuch für Gesprächsverläufe
 95

E

Egoismus 71
 Ehrgeiz 215
 Ehrlichkeit 192, 236
 Eindrücke, neue 180
 Eindruck, erster 136
 Einzelbetreuung
 – pädagogische 26
 Eltern
 – Bedürfnisse der 29
 – Opferbereitschaft 28
 Emotionen
 – Abblocken von 18, 22, 93
 Empathie 73
 Empfindsamkeit
 – erhöhte 14, 16
 entschuldigen 77, 112, 141, 164,
 193, 205, 206, 207, 237
 Entschuldigen, sich 164
 Entspannen 9, 18, 37, 41, 110,
 179, 242, 265

Entspannungsmethoden 138, 243
 – Atmen 38, 47, 48, 50, 81, 139, 189, 270
 – Summen 189
 – Yoga 189
 – Zeichnen 189
 Entwicklungsstörung 25, 26, 278, 283
 Erfahrung, schlechte 105
 Ernährung
 – glutenfreie 184
 – laktosefreie 184
 – und körperliches Unwohlsein 184
 Erscheinungsbild 75, 103
 Erwartungen
 – unrealistische 167
 Erziehung 15, 68
 Erziehungsmaßnahmen 10, 69
 Essen
 – fremdes 178
 Essverhalten 80, 81, 112, 141, 162, 182, 183, 184, 214, 244
 Exhibitionismus 213
 Experten 280

F

Fähigkeiten
 – besondere 220
 – der Problemlösung 15
 – des Gehirns 253
 – grobmotorische 18, 134
 – intellektuelle 61
 – kognitive 188
 – kommunikative 254
 – körperliche 134
 – organisatorische 239, 253
 – soziale 8, 10, 107, 119, 189, 190, 203
 – sportliche 215, 217
 – sprachliche 9, 21
 – zur Kontaktaufnahme 143
 Fahrradfahren 134
 Fairness 85, 215, 216
 Fäkalsprache 124
 Familienfeiern 80
 Fantasie, siehe auch Reaktionsweisen auf die Diagnose
 Fantasiespiele 118
 Fehler
 – annehmen 169
 Fehlverhalten, soziales 181
 Feiertage 80, 214
 Ferien 80, 81, 106, 180, 227, 241, 242, 244
 Festtage 80

Filme als Übungsmaterial 34, 90, 91, 101
 Flexibilität 101
 – mangelnde 14
 Flughafen 180
 Flugzeug 179, 180
 Förderangebote
 – der Krankenkassen 26
 Fördergruppen
 – in Kindergarten oder Schule 26
 Förderschule 26
 Fragen stellen lernen 97
 Fremdwahrnehmung 194
 Freunde 54, 77
 Freunde finden 63, 71, 90, 99, 101, 113, 136, 146, 188, 216
 Freundschaft 78
 – Wunsch nach 104
 Freundschaften knüpfen 77
 Freundschaftskompetenz 78
 Frustration 14, 36, 37, 38, 63, 65, 133, 167, 261, 263, 272
 – angestaute 262
 – beim Spiel 36
 – über die Andersartigkeit 195
 Frustrationsschwelle 37
 Fummelspielzeug 270

G

Geben und Nehmen
 – erlernen von 16, 77, 78
 Geburtstagspartys 83
 Gedächtnis 106, 108, 156, 157
 – Abschalten bei Überforderung 18
 – Auswirkungen von Stress 9, 22
 – gutes 109
 Gedankenlesen 87, 89, 90
 Gefühle 91
 Gefühlsblindheit 280, 283
 Gehorchen 152
 Gehorsam 65
 Geld
 – Umgang mit 231
 Geräusche, laute 180
 Geschichte, soziale, siehe Lerngeschichte, soziale
 Gesichtsausdruck 272
 Gesichtsausdrücke deuten 87, 89
 Gespräche 94
 Gespräche mit Gleichaltrigen 99
 Gespräche unterbrechen 8, 188, 269
 Gesprächsbaum 95, 96
 Gesprächsführung 94, 254
 – erlernen 99
 – Grundregeln der 94

– üben 94
 Gesten
 – auffällige 202
 Gleichgewicht 179, 200
 Goldene Regel 35
 Grenzen setzen 189
 Gruppenarbeit 170, 223, 224, 225, 273
 Gruppendruck 102
 Gruppenspiele 135, 174, 224
 Gruppenspiele, Regeln 248
 Grüßen 106
 Gutenachtkuss 26

H

Handeln
 – unangemessenes 14
 Handy 179, 226
 Hängenbleiben, krankhaftes 138
 Hänself 158
 Haus
 – aus dem Haus gehen 18
 Hausaufgaben 41, 109, 110, 111, 120, 147, 153, 208, 219, 239, 240, 241, 261, 266, 267
 Hausaufgabenheft 120, 239, 240
 Helfer
 – die Bedeutung der 118, 254
 Herausforderungen bewältigen 203
 High-functioning Autismus, siehe Autismus, hochfunktionaler
 Hilfe
 – bitten um 77
 – für die Eltern 146
 – von Experten 199
 Hilfe bekommen 146
 Hilfe suchen 101, 118, 179, 228
 hochfunktionaler Autismus 9
 Höflichkeit 23, 112, 141, 161
 Humor 36, 54, 104, 114, 115, 126, 157, 160, 168, 169, 190, 237, 269
 Hüpfen 134
 Hürden, soziale 136, 170, 216
 Hygiene 136
 Hypersensibilität 183, 201, siehe auch Überempfindlichkeit

I

Initiative ergreifen 119
 Integrationsunfähigkeit 188
 Interesse an Mitmenschen 122
 Internetquellen 285
 iPod 179, 180
 Ironie 190

J

Jugendsprache 43, 100, 101,
124, 125, 126

K

Kernkompetenz
– Zuhören 268
Kino 54, 59, 86, 119, 227
Kleidung 76, 102, 103, 136, 156
– bequeme 186
– Gewöhnung an neue 76
– modische 245
– praktische 136
– Probleme mit der 75, 182, 184
– unbequeme 80
Kleidungsstil 75, 76
Klettern 134
Kommunikationsfähigkeit 94
Kommunikationsstörungen 65
Kommunikationsübung 95, 96,
97
Komplimente 127
Kompromisse 130
Kontakte zum anderen
Geschlecht 245
Konzentration
– steigern 184
Kooperation 132
Kooperationsfähigkeit
– Schulung der 133
Kooperationsübung 133
Körperbewegungen
– sich wiederholende 200
– stereotype 200
Körperbewegungen, unge-
steuerte
– reduzieren 17
Körperbewusstsein 134
Körperkontakt
– mit anderen 188
Körperliche Verfassung 198
Körperpflege 75, 136
Krankenkassen
– Förderangebote 26
Kreativität 15, 17, 76, 114, 168,
217, 224, 259, 265, 273
Kreiseln im Kopf 88

L

Lego 96, 99, 110, 123, 132, 133,
173, 224, 234, 244, 255, 265,
266
Leidenschaft, siehe Spezial-
interesse
Leidenschaften 218, siehe auch
Besessenheit

Leistung, schulische 111
Lernen
– durch Vorbilder 18
– unter Anspannung 9
Lerngeschichte
– soziale 210
Lerngeschichte, soziale 82, 85,
107, 169, 180, 211, 212, 213,
214, 243, 252, 280, 284
Lernhilfen 171, 218
Lernprozesse 133
Loben statt Tadeln 204
Loslassen 138
Lügen
– Arten von 162

M

Machtkampf 16
Machtspiele 152
Mädchen
– besondere Gefährdung von 19,
35, 56
Mädchen, leichte Opfer 246
Magen-Darm-Probleme 184
Mail 31, 146, 147, 226
Manieren 23, 112, 113, 129, 141,
142, 143, 209, 236, 238, 246,
284
– schlechte 238
Mannschaftssport 215
Masturbation 213
Mentor 220
mindblindness 170
Mindblindness, siehe Gefühls-
blindheit
Mindsight 119, 170, 268, siehe
auch Theory of Mind
Missverständnisse 43
Mitgefühl 73
Mobbing 8, 42, 88, 100, 102,
103, 115, 125, 148, 149, 150,
151, 159, 191, 192, 203, 231,
245
– Formen des 148
– Umgang mit 148
Monolog, innerer 88
Museumsbesuche 180
Muskelkoordination 134
Mutproben 102

N

Nachahmung, siehe Reaktions-
weisen auf die Diagnose
Nachgeben 152
Nachnamen merken 86, 226
Nahrungsmittel 171, 182, 244
– neue 81

Namen merken 156
Nasebohren 238
Necken 158
Neokortex 37, 283
Neues
– annehmen 256
– Offenheit für 256
Niesen, ohne Hand vor dem Mund
238
Normen, soziale 144
Notlügen 161, 162
Null-Toleranz 150, 159
Null-Toleranz-Politik 159

O

Offenheit
– schonungslose 192, 236
Opfer 8, 29, 34, 35, 102, 103,
125, 148, 149, 150, 151, 158,
190, 191, 201, 217, 245
Organisationsfähigkeit
– mangelnde 227
Originalität 177, 217
Ort
– sicherer 9
Orte
– fremde 178
Ortswechsel 65, 243

P

Pantomimespiel 92
Partnerschaft 18
Partnerspiele 98
Pausenspiele 135
PDD, siehe pervasive
development disorder
Peinlichkeiten
– Umgang mit 164
Perfektionismus 20, 39, 61, 114,
115, 164, 167, 168, 169, 173,
194, 195, 205, 210, 215, 223,
228, 233, 236, 251, 260, 272
Perseveration 138
Perspektivenwechsel 170
Perspektivwechsel 68, 73, 74,
170, 231, 264
pervasive development disorder
25
Planungsmethoden 267
Plaudern 107
Probleme lösen 173

Q

Querdenken 14
Querdenker, berühmte 167
Quizspiele 142

R

Raum-Lage-Wahrnehmung des Körpers 134

Reagieren

– auf andere 51

Reaktionsweisen auf die Diagnose 145

Redewendungen 43, 101, 124, 125, 126, 167, 246

Regel 16, 35, 59, 60, 76, 85, 89, 90, 107, 108, 109, 112, 113, 115, 135, 139, 142, 147, 153, 157, 159, 176, 177, 207, 210, 219, 232, 238, 244, 248, 249

– \ 35

Regeln 175

– klare 70

– sinnvolle 176

Regeln befolgen 16, 175

Regelschule 26

Reisen 178, 179, 181, 200, 241, 243, 244

– ins Ausland 181

– Vorbereitungen auf eine 178, 179, 180, 242, 243, 244

Reize

– quälende 182

Reizempfindlichkeit 76, 179, 182, 249

Reizüberflutung 16, 41, 49, 83, 138, 182, 183, 185, 244, 260, 270

Richtungswechsel 248

Rollenspiele 77, 89, 92, 112, 142, 143, 149, 269

Routine 14

Rücksicht 161

Ruhe, innere 41

ruhig bleiben 188

Ruhig bleiben 188

Rülpsen 238

S

Sachdenker 145

Sarkasmus 190

Sauberkeit 75

Schikanieren 148

Schuldgefühle

– der Eltern 27

Schule 44, 51, 105, 110, 137, 144, 173, 216, 218, 219, 239, 240, 241, 245, 259, 264, 268, 274

– Abneigung gegen die 262

– Anforderungen 58, 132, 223

– Ansprechpartner in der 35

– Auswahl der richtigen 26

– Erfahrungen in der 9, 41, 50, 150

– erfolgreich meistern 147

– Herausforderungen in der 219

– Orientierung in einer neuen 229

– soziales Verhalten 246

– und Mobbing 97, 150

– Unterstützung durch die 41, 230

– Unterstützung in der 147

– Unterstützung seitens der 26

– Verweis 228

Schule und Mobbing 159

Schulferien 241

Schulpädagogen 10

Schwierigkeiten

– Informationen zu verarbeiten 22

– Körpersprache zu deuten 14

Seilspringen 134

Selbständig leben 19

Selbstironie 190

Selbstkontrolle 188

– mangelnde 14, 188

– Maßnahmen zur Beherrschung der 14

Selbstregulation 184, 185, 200, 243

– Formen der 201

Selbstständigkeit 28, 29, 240, 242

Selbstwahrnehmung 14, 194

– trainieren 63

– Übungen zur 195

Selbstwertgefühl 24, 127, 203, 204, 220, 242

Sicherheitskontrolle 180

Sich sammeln 270

Sichtweisen, unterschiedliche 170

Sich verabschieden 208

Sinne

– Überforderung der 183

Sinnesreize

– Empfindlichkeit für 68, 182, 216

Sinnesüberreizung, siehe Reizüberflutung

Slang 124

Smalltalk 123

social story 211, 284, siehe Lerngeschichte, soziale

social thinking, siehe Denken, soziales

Sonderschule 26

Soziale Lerngeschichten,

Sozialkompetenz 10, 195

Speisen, fremde 244

Spezialinteresse 15, 55, 59, 65, 99, 176, 212, 218, 220

Spezialinteressen 218

Spiegelneuronen 43, 71, 73, 108, 119, 223, 253, 268, 284

– Fehlfunktion 73

– Mangel an 161

Spiegelneuronendefizit 284

Spiegelneuronensystem

268, siehe auch Spiegelneuronen

Spiel

– Äpfel zu Äpfeln 72, 171, 172, 177, 197, 269

– Bionicles 180

– Cranium 72, 269

– Der Fuchs geht rum 157

– Geheimnisvolle Sinneskiste 92

– Hühnerquatsch 115, 169, 237

– Kofferpacken 59, 60, 268

– Kroko Doc 133

– Mastermind 117

– Poker 89

– Scharade 92

– Splat! 36

– Spotlight 97

– Sprechender Hut 269

– Stimmenkiste 269

– Stummes Bauen 59, 224

– Uno 89

– Was denke ich? 59

– Was ist los? 101

– Was ist passiert? 55

– Wer oder was bin ich? 89

– Woran denke ich? 55

– Zoom! 59, 95, 254

Spiele 287

– beliebte 180

– elektronische 244

– zur Entspannung 270

– zur Förderung der Sozialkompetenz 36, 55, 59, 72, 89, 92,

95, 96, 97, 98, 101, 107, 108, 115, 133, 142, 157, 169, 171,

173, 197, 216, 237, 252, 254, 268, 269

– zur Förderung der Sprachkompetenz 125, 224

– Zweck 98

Spielplatz 134, 170, 202

Spielregeln 58, 177

Spieltherapie 15

Sport 134, 215

Sportsgeist 215

Sprachheilschule 26

Sprechen mit vollem Mund 238

Stärken fördern 24, 218

Starrheit, geistige 37
 stimming 134, 183, siehe
 auch Verhalten, selbst-
 stimulierendes
 Stimming 81, 200, 202, siehe
 auch Selbstregulation
 – Formen des 201
 Strategien
 – um weniger aufzufallen 201
 Stress 22, 140, 188
 – aufgrund von Geräuschen 10
 – aufgrund von Gerüchen 10
 – sozialer 22
 Stressabbau 81
 Stressbewältigung 50, 265
 Summen 81, 200

T

Tagesablauf 81
 – gewohnter 241
 – strukturierter 241
 – veränderter 214
 Teamgeist 215
 Teamwork 132, 223, siehe auch
 Gruppenarbeit
 Telefonieren 226, 227
 – lernen 226, 227
 – Schwierigkeiten mit dem 20,
 227
 – üben 227
 Theaterkurs
 – zur Förderung der Kommunika-
 tionsfähigkeit 92
 Themenwechsel
 – plötzliche 254
 Theory of Mind 161, 170, 216,
 280, 283, 284
 Therapie
 – psychoanalytische 15
 Trauerarbeit
 – der Eltern 27
 trösten 183

U

Überempfindlichkeit 10, 46,
 58, 75, 103, 134, 136, 184,
 204, siehe auch Empfindlich-
 keit, erhöhte
 Überempfindlichkeit der Sinne
 182
 Überforderung 189
 – emotionale 18
 – soziale 18
 Übergang zu anderen Aktivitäten
 256
 Überreizung
 – emotionale 22
 Überreizung der Sinne 201

Übersensibilität gegenüber
 Sinnesreizen 201
 Übungen
 – zur Förderung der Selbständig-
 keit 234
 – zur Verbesserung der Kommunika-
 tionsfähigkeit 92, 95, 96, 97,
 98, 107, 108, 133
 Umdenken 139
 Umgang, sozialer 144
 Umgebung, fremde 178
 Umgebung, häusliche 244
 Um Hilfe bitten 228
 Unentschlossenheit 233, 241
 Unfähigkeit
 – die Eltern zu verstehen 18
 – sich zu organisieren 120
 – Zeit wahrzunehmen 266
 – Zeit zu spüren 267
 Unfähigkeit, die Perspektive ei-
 nes anderen einzunehmen 170
 Unfähigkeit, die Sichtweise eines
 anderen Menschen einzuneh-
 men 21
 Unfähigkeit Initiative zu ergreifen
 19
 Unhöflichkeit 236
 Unordnung 239
 Unruhe
 – verringern 184
 Unsicherheit 50
 Unternehmungen 244
 Unterwäsche
 – lange 76, 179
 Urlaub 241, 242, 243, 244, siehe
 auch Reisen

V

Verabredungen 245
 Verabredungen planen 120
 Verabschieden 106
 Veränderungen 248
 – Schwierigkeiten mit 65
 Verhalten
 – destruktives 16
 – selbstregulierendes 184
 – seltsames 17
 – störendes 16, 200
 – zwanghaftes 140, 272
 Verhalten, selbststimulierendes
 134
 Verhaltensregeln 51, 236
 Verhaltensweisen
 – stereotype 221
 – störende 221
 verlaufen, sich 228, 229
 Verlaufen, sich 179
 Verletzungen

– unabsichtliche 192, 236
 Verlieren können 251
 verlieren lernen 216
 verreisen 241, 242
 Verstehen
 – wörtwörtliches 43
 Verweis von der Schule 228
 Vorbildfunktion
 – der Eltern, Lehrer, Betreuer
 18, 26

W

Wahrheitsliebe 236
 Warten 253
 Wechselseitigkeit
 – als Kommunikationsprinzip 39,
 72, 94, 119, 154
 Wetter 180, 243
 Widerstand gegen Regeln 176
 Widerstandsverhalten, Umgang
 mit 65
 Widerwillen, das Haus zu
 verlassen 258
 Witze erzählen 114
 Wohlbefinden verbessern 17
 Wut
 – der Eltern 28
 – Ursachen für die 265
 Wutanfälle 14, 16, 189, 260

Y

Yoga 189, 271
 – und Körperbewusstsein 189,
 271

Z

Zeitblindheit 47, 227, 228, 266
 Zeitgefühl, nicht vorhandenes
 112, 154, 178, 203, 241, 253,
 266, 267
 zugehen auf andere 19
 Zugfahrten 86, 179
 Zuhause bleiben 258
 Zuhören 51, 52, 55, 72, 77, 94,
 96, 97, 122, 124, 131, 171, 223,
 235, 268, 269
 – aktives 71, 78, 98, 268
 – nicht gern 268
 – so tun als ob 96
 – und Blickkontakt 57, 58, 108
 – und Körperbewusstsein 269
 – unter Anspannung 9
 Zuhören lernen 51, 58, 71, 99,
 122, 169, 184, 268, 269
 Zur Ruhe kommen 270
 Zusammenarbeit 132
 Zusammenkünfte, soziale 208
 Zwänge 272