

EMOTIONS-KOMPETENZ-TRAINING UND SOZIALES LERNEN

Mag. Michaela Sommerauer

Das Leben eines Menschen wird wesentlich von seinen Emotionen bestimmt. Die eigene emotionale Lage prägt jeden seiner Gedanken und jede Entscheidung. In jedem Moment ist er bewusst oder unbewusst dabei, die emotionalen und sozialen Zustände um sich herum einzuschätzen.

Das bewusste Wahrnehmen der eigenen Emotionen, genauso wie das Erkennen und Zuordnen der Emotionen anderer, muss nicht aktiv gelernt werden, schon ein Baby lernt diese Dinge durch Beobachtung und Erfahrung.

Menschen mit Autismus sind keine Selbstlerner. Durch ihre spezifische Wahrnehmens- und Denkweise, die vorwiegend anhand von Strukturen und logischen Zusammenhängen die Welt begreifen, sind gerade emotionale Belange und soziale Regeln für sie schwer fassbar.

Emotionen kann man nur begreifen, wenn man die eigenen körperlichen Veränderungen ausreichend gut spürt und über eigene Verhaltensimpulse reflektieren kann. Beim Sozialverhalten sind es oft Nuancen, die zwischen angemessen und unangemessen liegen, der soziale Kontext, auf den es dabei ankommt, ist sehr komplex und hat viel mit sozial-emotionalem Feingefühl (Empathie, Intuition) zu tun. Das alles ist für Menschen mit Autismus nicht einfach zu verinnerlichen, dennoch aber notwendig, um in unserer sozialen Welt nicht durch unangemessenes Verhalten aufzufallen und ohne anzuecken positiv zu bestehen.

In Rainman's Home nimmt daher die Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenzen einen hohen Stellenwert ein.

Soziales Lernen

Zunächst werden täglich soziale Regeln im Zuge der Tagesstruktur eingeübt, wie etwa das Begrüßen und Verabschieden, das gemeinsame Anfahren zu Essen, Sitzenbleiben, wenn andere noch essen, den Gesprächspartner ausreden lassen, Bitte und Danke sagen etc..

Das Sozialverhalten ist immer dann Thema, wenn wir es für notwendig erachten, etwa wenn wir Unsicherheiten feststellen. Hier geht es um Nähe- und Distanzverhalten, Reaktionen auf unsere Gruppenkollegen, Umgang mit eigenen Fehlern etc. Dabei wird die erwartete soziale Verhaltensform erklärt und begründet und in der erwünschten Form eingeübt.

Darüber hinaus haben wir regelmäßig spezifische Trainingseinheiten, in denen bestimmte Aspekte sozialer Umgangsformen erarbeitet und geübt werden. So oft wie möglich gehen wir im Anschluss an die Übungseinheiten aus dem geschützten Gruppensetting hinaus, um das Gelernte zu erproben. Wir haben etwa „Rainman's Café“ als Übungseinheit im Gruppenraum, wo detailliert die Abläufe eines Kaffeehausbesuchs vom Betreten des Restaurants, Platznehmen, Bestellvorgang, Essen, Zahlen bis zum Verlassen des Restaurants besprochen und durchgespielt werden. Beim folgenden Besuch in einem Kaffeehaus in der Nähe ist das Gelernte noch sehr präsent und kann gleich auf die reale Situation übertragen werden. In der Übungseinheit „Komplimente machen“ werden die positiven Aspekte des Aussprechens von Freundlichkeiten unseren Mitmenschen gegenüber erklärt und ausprobiert. Jedes Gruppenmitglied bekommt ein Kompliment und darf spüren und beschreiben, wie gut sich das anfühlt, für etwas Gutes gelobt zu werden. Jeder ist auch seinerseits an der Reihe, einem Kollegen mit etwas Unterstützung unsererseits zu sagen, was ihm an diesem gefällt, was ihn gefreut hat oder was er an diesem bewundert. Wichtig ist dabei auch, als Lobender die eigene Freude zu spüren, wenn der Kollege stolz ist, sich bedankt und das erhaltene Kompliment vielleicht seinerseits

mit einer Freundlichkeit erwidert. Die positive Energie, die dabei entsteht, soll Spaß machen und die Ideen für Komplimente, die in der Übung gesammelt werden, sollen auf den Alltag übertragen werden und auch die Aufmerksamkeit gegenüber Mitmenschen forcieren. Dies soll einen freundlicheren Umgang miteinander zur Folge haben und bedarf natürlich einer konsequenten Impulsgebung durch die Betreuer, die in jeder sich bietenden Situation wieder an das Gelernte erinnern. **Bild 1)**

Training emotionaler Kompetenz

Wesentlich für ein positives Miteinander in der Gruppe und im Alltag ist der gelingende Umgang mit Emotionen, im Sinne von emotionaler Kompetenz, die in unseren Tagesstätten erworben werden soll. Das Emotions-Kompetenz-Training ist ein zentraler Bereich der autismspezifischen Förderung unserer Klienten in Rainman's Home.

Dabei gilt es, die aufeinander aufbauenden Schritte zu beachten, die für die Entwicklung von emotionaler Kompetenz notwendig sind. Es muss individuell bei jedem Klienten dort mit der Förderung angesetzt werden, wo Teilkompetenzen vorhanden sind, sodass das Interesse an der Übung durch Verständnis und Erfolge geweckt wird. So können gezielt Defizite in Wahrnehmung und Verständnis von emotionalem Geschehen ausgeglichen und vorhandene wie erworbene Stärken aufgegriffen und weiter gefördert werden.

Wichtig ist zunächst, die Emotionen zu benennen, denn nur wer Worte für Erlebtes hat, kann auch ein Bewusstsein dafür entwickeln. Nun sollen alle Aspekte der jeweiligen Emotion besprochen und in entsprechenden Übungssettings erlebbar gemacht werden, das sind vor allem:

- Emotionsauslösesituationen,
- das körperliche Gefühl beim Erleben der Emotion,
- der Emotionsausdruck in Form von Mimik, Gestik und Verhalten,
- die angemessene Kontrolle der durch das Emotionserleben ausgelösten Verhaltensimpulse,
- das Erkennen und positive Reagieren auf Emotionen unserer Mitmenschen.

Am Beispiel Freude heißt das:

Wir bearbeiten die Frage „Was ist Freude, was fällt euch dazu ein?“.

Bei dieser frei gestellten Frage kommen meist viele Antworten, auch von Klienten, die selten auf konkrete Fragen zu antworten in der Lage sind. So entsteht eine Sammlung von Aspekten, die mit Freude assoziiert sind, ähnliche Gefühle, Erlebnisse, Tätigkeiten etc.

Daraufhin betrachten wir die genannten Auslöser von Freude näher und fragen konkret nach weiteren Situationen, die einen froh machen, auch aus den Erlebnissen der Klienten: „Wann bist du fröhlich gewesen? Was hat dich froh gemacht?“ Gemeinsam mit der Gruppe versuchen wir diese Situationen lebhaft darzustellen und bringen selbst solche Beispiele, dass zumindest eine passende Freudensituation für jeden anwesenden Klienten beschrieben wird. Beim Darstellen der Situationen kommen wir bald auf das körperliche Gefühl zu sprechen, das der Freudige empfindet. Wir fragen „Wie fühlt sich das für ihn an?“ und auch „Was könnte er sich jetzt denken?“, wenn es sich um ein Erlebnis eines Klienten handelt: „Wie war das für dich, wie hat sich das angefühlt?“. Und schon kommen wir auf die weiteren Aspekte der Emotion Freude, indem wir fragen: „Was hast du gesagt? Was hast du gemacht? Wie hast du reagiert?“ oder „Schau so, wie du damals geschaut hast“. Auch die Gruppenkollegen sollen sich in die erzählte Situation einfühlen und mitdiskutieren. Für das Besprechen einer Emotion ist eine Übungseinheit natürlich nicht ausreichend und das Erfahrene muss auf alle Fälle regelmäßig wiederholt werden, wenn es verinnerlicht werden soll.

Erst später kommen wir auf die Kontrolle des emotionalen Verhaltens zu sprechen, was insbesondere bei Emotionen wie Zorn große Bedeutung hat.

Unbedingt muss hier klar gemacht werden, dass keine Emotion unterdrückt werden soll. Emotionen und Gefühle sind wichtig für uns und sollen uns bewusst sein. Es ist sogar sehr wichtig, dass wir es aussprechen können, wenn wir Freude, Stolz, Wut oder Zorn empfinden. Trotzdem bedarf das Erleben einer Emotion einer gewissen Kontrolle, nicht nur bei Wut und Zorn. Auch wenn wir uns freuen, ist es nicht immer angemessen, vor Freude zu schreien, zu springen, jeden zu umarmen oder Ähnliches. Daher werden Möglichkeiten gezeigt, mit den oft überwältigenden Gefühlen umzugehen, indem zum Beispiel Handlungen durchprobiert und eingeübt werden, die diese Gefühle kanalisieren, ohne dass es zu ungewünschten Verhaltensformen kommt, wie etwa Schreien, Schlagen und andere Aggressionshandlungen beim Empfinden von Zorn. Die Fähigkeit der Emotionskontrolle ist schwer zu erreichen und ein wesentlicher Teil emotionaler Kompetenz.

Es ist gerade beim autistischen Lernenden, dem oft das Abstrahieren, das Verallgemeinern und das Übertragen von Gelerntem auf ähnliche Situationen Schwierigkeiten bereitet, von großer Bedeutung, alle Sinne anzusprechen, um ein Phänomen erfassbar zu machen.

Zur besseren Veranschaulichung dieser Aspekte stehen uns mittlerweile zahlreiche eigens für derartiges Emotions-Kompetenz-Training entwickelte Materialien zur Verfügung.

Wir haben Bildmaterial, Videomaterial, Förderspiele und Computerprogramme, ebenso interaktives Material, das in den Alltag integriert werden kann **[vgl. Bild 2-4]**.

Unumgänglich für den Erfolg dieses Trainings ist es, sobald der Pädagoge bei einem Klienten im Alltag eine starke Emotion beobachtet, diese für ihn zu benennen, sie ihm bewusst zu machen und wenn es die Situation erlaubt, dabei deren verschiedene Aspekte (den Auslöser, das wahrscheinlich vorhandene Gefühl, den Verhaltensimpuls etc.) anzusprechen. Dazu kann an die erarbeiteten Möglichkeiten der kontrollierten Gefühlskanalisation erinnert und der emotional agierende Klient zu diesen Verhaltensmodulationen aufgefordert werden.

Erst darauf aufbauend ist der autistische Klient in der Lage, bei seinen Mitmenschen Emotionen erkennen und bewusst angemessen darauf reagieren zu können. Das ist die höchste Stufe emotionaler Kompetenz mit dem Ziel, einen traurigen, vielleicht weinenden Menschen trösten zu können, mit dem fröhlichen dessen Freude zu teilen und den nervösen, zornigen oder ängstlichen Mitmenschen zu beruhigen.

Der Weg, derartige Fähigkeiten zu erwerben, ist ein langer und jedes Teilstück ist ein Erfolg. Wir arbeiten in unserer Tagesstätte stetig daran und freuen uns über jedes Stück Emotionsbewusstsein, das wir feststellen können, und vor allem darüber, wenn es unseren Klienten emotional gut geht!