

09.07.2012 17:00

Achtsamkeit (Mindfulness) bei Erwachsenen mit einer Autismus-Spektrum-Störung

Immer häufiger wird bei Erwachsenen eine Diagnose aus dem autistischen Spektrum gestellt. An der Häufigkeit von autistischen Störungen hat sich jedoch nichts geändert, heute werden diese Störungen lediglich bei Erwachsenen besser und schneller erkannt. Neben einer korrekten Diagnosestellung ist es wichtig, gute und effektive Behandlungsformen zu entwickeln. Achtsamkeit (auch Mindfulness genannt) ist eine relativ neue Therapieform, die Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung helfen kann, weniger unter permanenten Gedankenströmen zu leiden und Überlastungen zu erleiden. In diesem Artikel wird Mindfulness bei Erwachsenen mit einer Autismus-Spektrum-Störung näher erklärt.

Hilfeleistung und Therapien bei Erwachsenen mit einer Autismus-Spektrum-Störung

Leider wurden erst wenige Therapieformen für Erwachsene mit einer Autismus-Spektrum-Störungen entwickelt, und bei den bereits vorhandenen Therapien ist nur wenig bis gar nichts über ihre Effektivität bekannt.



Zurzeit handelt es sich bei den häufigsten Behandlungs- und Begleitungsformen um: Psychoedukation (Aufklärung, was eine Autismus-Spektrum-Störung bedeutet), psychosoziale Begleitung (Angebot an praktischer Hilfe) und Medikation. Bei einigen Autismus-Zentren werden auch andere Therapieformen angeboten. Es handelt sich dabei oft um Therapieformen, die sich auf die Anpassung an die Umwelt richten, und die weniger Augenmerk auf das Anbieten von praktischen Tipps an die Person mit einer Autismus-Spektrum-Störung selbst richten. Inzwischen wird aber in zunehmendem Masse deutlich, dass es wichtig ist, Personen mit einer Autismus-Spektrum-Störung Fertigkeiten beizubringen, die sie selbst verwenden können, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Dadurch werden sie auch weniger abhängig von ihrer Umwelt. Eine Behandlungsform, die genau darauf eingeht, ist Mindfulness. Dabei werden Meditationstechniken vermittelt, welche die Betroffenen selber anwenden können um der eigenen Gedankenmühle zu entfliehen und den Symptomen von Überlastung entgegenzuwirken. Dies kann sich positiv auf die Lebensqualität auswirken. Ein Vorteil von Mindfulness besteht darin, dass man sich nicht mit einer umfangreichen Analyse von Gedanken und Gefühlen aufhält, wie es beispielsweise bei der kognitiven Verhaltenstherapie der Fall ist. Dies stimmt auch gut mit den Einschränkungen der Betroffenen und ihrer Kommunikation überein. Darüber hinaus können die angewandten Meditationsübungen zu Hause konkret und einfach durchgeführt werden. Das Erlernete wird auf diese Weise einfach in die Praxis übertragen. Die ursprüngliche Therapie des Mindfulness wurde überarbeitet, damit sie besser zu Erwachsenen mit einer Autismus-Spektrum-Störung passt. Mindfulness

in der Ursprungsform wird oft als vage und spirituell erfahren. Mindfulness für Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung dagegen ist sehr konkret und praxisorientiert.

Welche Theorie steht hinter Mindfulness und einer Autismus-Spektrum-Störung?

Wenn wir die Mindfulness-Therapie bei Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung anwenden, erklären wir oft zu Beginn, dass sich das Gehirn in zwei verschiedenen „Modi“ befinden kann, nämlich im Tun-Modus und im Sein-Modus. Im Tun-Modus ist das Gehirn aktiv und viele Gedanken liegen vor. Das kann sehr angenehm sein, beispielsweise wenn jemand über etwas nachdenkt oder eine Aufgabe löst. In anderen Momenten kann es andererseits auch sehr schön sein, Ruhe in seinem Kopf zu haben (Sein-Modus), zum Beispiel wenn man schlafen will oder wenn man gerade einen anstrengenden Tag hinter sich hat. Für viele Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung ist es sehr schwierig, Ruhe im Kopf zu erhalten. Sie sind den eigenen Gedankenströmen sozusagen „ausgeliefert“. Einige Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung erfahren sogar nie gedankliche Ruhe. Bei der Mindfulness-Therapie richten wir uns aktiv auf dieses Problem. Mit Hilfe von Meditationsübungen lernen Betroffene, ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes als ihre Gedanken zu richten, zum Beispiel auf ihren Körper oder die Atmung. Das sorgt dafür, dass das Gehirn in dem Moment zu mehr Ruhe kommt und in einen Sein-Modus gelangt. Es kann für Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung eine Offenbarung sein, selber Einfluss auf den Gehirnmodus zu haben und damit selbstbestimmt für mehr Ruhe zu sorgen.

Neben dem Tun- und Sein-Modus ist „Akzeptanz“ innerhalb der Mindfulness ebenfalls wichtig. Dabei geht es um die Akzeptanz, dass die Dinge so sind, wie sie sind. Viele Menschen versuchen, Unveränderbares zu verändern. Wenn man Unveränderbares akzeptieren kann, verbraucht man viel weniger Energie, als wenn man immerzu dagegen „ankämpft“ und schliesslich scheitert. Durch Akzeptanz schafft man Raum für Dinge, die wirklich wichtig sind.



Bild: Annelies Spek, Klinische Psychologin und Senior Research Scientist im GGZ Eindhoven

Praktisch und konkret:

Bei Mindfulness werden verschiedene Meditationsübungen erlernt. Diese Meditationsübungen werden täglich mit Hilfe einer Audiodatei zu Hause ausgeführt. Die aufgenommenen Meditationsübungen können von einer Webseite heruntergeladen werden. Man führt die Meditationsübungen liegend (beispielsweise auf dem Bett oder einer Matte) oder sitzend auf einem Kissen oder Stuhl aus. Einige Bewegungsübungen gleichen stark dem Yoga. Auch wird Meditation im Gehen trainiert, die man überall anwenden kann (Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung führen diese zum Beispiel im Supermarkt aus, um eine Überreizung zu

verringern). Man kann die Übungen mit geschlossenen Augen oder durch die Fokussierung eines bestimmten Punkts im Raum ausführen. Des Weiteren variieren die Übungen sehr in ihrer Länge: Einige dauern nur fünf Minuten, andere nehmen eine Dreiviertelstunde in Anspruch. Mindfulness kann als Gruppentherapie, aber auch selbstständig angewandt werden. Das Wichtigste ist, dass man im Laufe der Zeit lernt, welche Übungen passend und hilfreich sind. Unsere Erfahrung zeigt, dass Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung gut feststellen können, welche Übungen zu ihnen passen und helfen. Indem man die Übungen des Mindfulness in die Tagesplanung integriert, schafft man sich immer wieder selber wertvolle Ruhemomente.

Wobei kann Mindfulness helfen?

Wir wissen aus wissenschaftlichen Studien und der klinischen Praxis, dass Mindfulness Erwachsenen mit einer Autismus-Spektrum-Störung auf verschiedenen Gebieten helfen kann. Die Teilnehmer der Mindfulness-Gruppen füllten Fragebögen bezüglich psychischer und physischer Beschwerden aus. Die Resultate dieser Erhebung wurden mit Menschen, die auf der Warteliste für das Programm standen, verglichen. Die Untersuchung ergab, dass das Mindfulness-Training Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung hilft, ihre Gedanken loszulassen. Dies führt zu einer Abnahme von Angst- und depressiven Beschwerden, was wiederum eine allgemeine Zunahme der positiven Gefühle zur Folge hat (Spek, van Ham & van Lieshout, 2010, Spek & van Ham, 2011). Neben der Untersuchung mit Fragebögen fragten wir die Teilnehmer, wie ihnen die Mindfulness geholfen hat. Die nachfolgende Tabelle zeigt eine Übersicht der erhaltenen Antworten. Doch zuvor eine kurze Erläuterung der wichtigsten Punkte:

Einfach Gedanken loslassen:

Viele Menschen ohne eine Autismus-Spektrum-Störung können in ihren Denkprozessen einfach von einem zum anderen Gedanken springen, Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung dagegen neigen stark dazu, bis ins Detail weiterzudenken. In vielen Fällen schaffen sie es nicht, ihre Gedanken loszulassen. Dadurch empfinden sie wenig Ruhe in ihrem Kopf und haben manchmal auch Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen. Das Nicht-Aufhören-Können mit dem Denken wird auch „zwanghaftes Denken“ genannt.

Durch die Meditationsübungen ist man immer besser in der Lage, seine Gedanken auf aktive Art und Weise loszulassen, beispielsweise indem man seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes richtet, wie auf die Atmung oder den Körper. Dies kann Ruhe im Kopf schaffen und das Einschlafen erleichtern.

Überlastungsbeschwerden:

Wir wissen, dass Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung schneller als andere Menschen überlastet sind. Die Ursache besteht darin, dass sie Schwierigkeiten haben, Reize zu filtern.

Während einer Mindfulness-Übung richtet man sich auf einen bestimmten Fokus (wie seine Atmung oder seinen Körper). So ein Fokus hat natürlich mehr Ruhe für den Kopf zur Folge, als wenn man denkt oder sich über etwas Sorgen macht. Mit Hilfe einer Mindfulness-Übung bekommt das Gehirn sozusagen zeitweise Ruhe, wodurch es sich von den Reizen, die es tagsüber erhalten hat, regenerieren kann.

Erfahrungsgemäss sind vor allem die kurzen Meditationen eine Hilfe für Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung, um sich an der Arbeit zwischendurch kurz auszuruhen. Manche Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung sagen deshalb auch: „Es fühlt sich wie ein „Reset“ im Kopf an“. Durch regelmässige Meditation kann man einer Überlastung besser vorbeugen, vor allem weil man seinem Gehirn immer wieder Pausen gönnt. Die Ausführung von Meditationsübungen kann helfen, ein Gleichgewicht zwischen einer Reizaufnahme und einer Reizblockierung zu finden.

Bei einigen Menschen verhelfen die Meditationsübungen auch zu einer besseren Wahrnehmung ihrer körperlichen Grenzen. Wenn man sich bewusst darauf konzentriert, was man in seinem Körper fühlt, kann man besser und schneller feststellen, ob man noch genügend Kraft zum Weiterarbeiten hat oder besser eine kurze Pause einlegen sollte.



*Depressive Beschwerden:
Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung sind oft schwermütiger als andere Menschen. Eine mögliche Ursache ist, dass sie bei der Arbeit, in der Ausbildung oder in einer Beziehung schneller in eine Sackgasse geraten. Dadurch kann es passieren, dass sie für ihre Person und ihre Zukunft schwarzsehen.*

Die Mindfulness-Therapie kann dabei helfen, diese schwermütigen Gedanken zu durchbrechen, indem sie sie als „einfach nur Gedanken“ darstellt und nicht weiter auf sie eingeht. Dadurch gerät man nicht in einen Teufelskreis, in dem die Gedanken ständig negativer werden.

Hilft Mindfulness allen?

Nein, wir stellen in den Gruppen fest, dass ungefähr zehn Prozent der Teilnehmer angibt, keinerlei Nutzen aus der Therapie zu erzielen. Nun untersuchen wir, ob wir im Voraus sagen können, wer von der Therapieform profitiert, so dass, soweit möglich, erfolglose Trainingsteilnahmen vermieden werden können.

Ausserdem zeigt die Erfahrung, dass nicht alle Meditationsformen zu jedem Betroffenen passen. Meistens werden pro Person zwei oder drei Meditationsformen gefunden, die in der Praxis nützlich sind. Bei einigen wirkt beispielsweise der „Bodyscan“ gut, um zur Ruhe zu kommen. Es handelt sich dabei um eine Meditation, bei der man liegt und seine Gedanken nach und nach auf die unterschiedlichen Körperteile richtet. Bei anderen wiederum hilft eine wenige Minuten dauernde Meditation, um während des Tages mehr Ruhe zu erhalten. Einigen hilft es, sich bei nächtlicher Schlaflosigkeit auf ihre Atmung zu konzentrieren und damit das Einschlafen zu erleichtern

In welchen Bereichen wurde die ursprüngliche Mindfulness-Therapie für Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung angepasst?

Wir haben die ursprüngliche Mindfulness-Therapie um eine weitere Sitzung

verlängert, um bestimmten Meditationen mehr Zeit einzuräumen. Desweiteren wurden die Sitzungen strukturierter gestaltet. Auch der Planung wurde mehr Raum gegeben, beispielsweise indem man am Ende jeder Sitzung gemeinsam das weitere Vorgehen festhält. Die grösste Anpassung erfolgte aber auf der sprachlichen Ebene. Bei der ursprünglichen Methode wird während den Trainings oft für Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung eine undeutliche Sprache benutzt. Zum Beispiel: „Lassen Sie den Atem nach unten zu ihren Zehen fließen“. Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung können damit wenig anfangen („Das geht nicht, weil meine Lungen nur bis hier reichen“). Das Buch „Achtsamkeit für Menschen mit Autismus“ wurde deshalb auch in Zusammenarbeit mit Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung geschrieben, so dass die Sprache und die Beschreibungsweise optimal zu der Informationsverarbeitung passen, die eine Autismus-Spektrum-Störung kennzeichnet.

Schlussfolgerung:

Mindfulness ist eine vielversprechende Therapieform für Erwachsene mit einer Autismus-Spektrum-Störung. Sie kann ihnen helfen, weniger schnell überlastet zu sein und Gedanken einfacher loszulassen. Vorausgesetzt wird, dass man in der Lage ist, Meditationen zu erlernen und zu üben. Zudem muss man sich bewusst sein, dass Meditieren nicht zu allen Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung passt.

Erfahrungen der ersten 21 Teilnehmer:

Durch die Mindfulness habe ich / kann ich:	Stimme sehr zu	Stimme ein wenig zu	Weiss nicht / neutral	Stimme nicht zu
weniger grübeln / weniger schnell überlastet sein	5	8	4	4
freundlicher zu mir selber sein	2	12	4	3
weniger Probleme mit Geräuschen	3	6	7	5
weniger Situationen vermeiden	2	12	3	4
weniger Anspannung	6	9	2	4
einfacher Gedanken loslassen	6	8	2	5
einfacher einschlafen	12	6	2	1
meine Aufmerksamkeit besser lenken	4	5	9	3

Literatur:

Spek, A.A., van Ham, N.C. & van Lieshout, H. (2010). Effectiviteit van Mindfulness Based Stress Reduction bij volwassenen met een autismespectrumstoornis. *Wissenschaftliche Zeitschrift Autismus*, 9 (3), S.82-88

Spek, A.A. (2012). *Achtsamkeit für Menschen mit Autismus*. Verlag Hans Huber: Bern.

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) in high functioning adults with an autism spectrum disorder: a randomized controlled trial. . Wissenschaftliches Poster, präsentiert während des International Meeting Autism Research (IMFAR), San Diego, 12.-14. Mai 2011

Über die Autorin:

Annelies Spek ist Klinische Psychologin und Senior Research Scientist im GGZ Eindhoven. Sie forscht seit mehreren Jahren zum Thema Erwachsene und Autismus und hält regelmässig Vorträge und Workshops zur Diagnose und Behandlung von Erwachsenen mit einer Autismus-Spektrum-Störung . Kürzlich schrieb sie das Buch: Achtsamkeit für Menschen mit Autismus.