

Leseprobe aus Liesegang, Ich kann das anders!
Neurodiversität verstehen, ISBN 4019172101374
© 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101374](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101374)

Neurodiversität verstehen und in der Praxis einordnen

Die Themen dieser Karten sind in der beratenden Tätigkeit mit Menschen mit einer Neurodiversität entstanden. In unserer Spezialsprechstunde für junge Menschen mit Entwicklungsstörungen und psychischen oder Verhaltensstörungen haben wir mit Kindern mit einer unbestimmten Entwicklungsretardierung, einem Fetalem Alkoholsyndrom, einem Autismus und mit mehr oder weniger seltenen genetischen Syndromen und deren Helfer:innen zusammen gearbeitet. Die Entwicklung der Karten basiert auf der manchmal zu spät gemachten Erfahrung, dass es extrem ineffektiv ist, als Berater:in einfach nur viel zu wissen und dieses Wissen »über« den/die Klient:in auszuschütten.

Eine Beratung basiert auf Vorannahmen. Vorannahmen des/der Berater:in, Vorannahmen der Hilfesuchenden und natürlich die Vorannahmen der Menschen im Umfeld der Hilfesuchenden. Ohne Kenntnis und Hinterfragung dieser Vorannahmen ist im wahren Sinne des Wortes Alles nichts.

Der Text der Karten ist daher oft im Konjunktiv gehalten, dies klingt umständlich. Es ist jedoch konstruktiv, den Raum für den eigenen Erfahrungsraum der Klient:innen als Expert:innen für sich selbst zu öffnen. Dies geht im Alltag einer Fachklinik oder Fachstelle

im hierarchisch geprägten Kommunikationsmuster zwischen den Expert:innen und den Klient:innen oft unter: Die Klient:innen befinden sich in einer hilfesuchenden Position, ansonsten wären sie nicht in der Beratung. Es ist daher nur natürlich, dass auch sie zunächst bei dem/der Expert:in und nicht bei sich selbst nach Expertise suchen. Mit Hilfe dieser Karten kann es gelingen, diese Expertise bei den Klient:innen wieder zu entdecken.

Menschen mit einer Neurodiversität, mit einem Anderssein der Gehirnfunktionen, durchleben natürlich den gleichen Prozess der psycho-sozialen Entwicklung und Reifung wie neurotypische Menschen. Um als Expert:innen die Klient:innen wirklich verstehen und beraten zu können, werden wir neugierig nachfragen müssen, wie anders dieser gleiche Prozess individuell ablaufen kann.

Die Karten sind ein Versuch, diese Vorannahmen sortiert, wohlwollend und nachhaltig konstruktiv anzusprechen. Es ist keine Therapie, keine Psychoedukation. Es ist eine selbstreflektive Hinterfragung und Beschreibung des Nährbodens, auf welchem eine Psychoedukation und Psychotherapie fallen und wachsen kann. Es ist eine Beschäftigung mit dem Selbstbild, mit dem Selbstverständnis von Menschen, welche mit ihrem Anderssein von der Umwelt oft genug das Gefühl bekommen, sich auch anders fühlen zu müssen.

Dieses »Sich-anders-Fühlen« kann zu einer Stö-

rung des Selbstverständnisses, der wahrgenommenen Sinnhaftigkeit, der Erklärbarkeit des Ichs in der Welt führen. Diese Störung des Selbstverständnisses ist nach dem Salutogenese-Konzept in höchstem Maße ungesund.

Diese Störung des Selbstverständnisses ist fast immer im Zusammenspiel mit einer Umwelt entstanden, welche selbst noch keinen klaren Umgang mit Diversität (hier Neurodiversität) gefunden hat. Die Therapiekarten können also auch in der Beratung von sogenannten neurotypischen Menschen ihren Platz finden. Diversität ist nichts Seltenes, sie ist überall zu entdecken, in jedem Menschen, um uns zu überraschen und zu bereichern. Die Themen »sich anders fühlen«, »sich helfen lassen« sind universell und könnten durch die Karten in die Therapie eingeführt werden.

Anwendungsmöglichkeiten

Die Arbeit mit den Therapiekarten hat mindestens zwei Aspekte.

(1) Zum einen ermöglicht das Format der Karten eine klare Strukturierung und Bearbeitung von Themen. Themen der Module können aussortiert werden, wenn sie keine individuelle Relevanz haben. Themen können so tatsächlich »in die Hand genommen werden«. Sie können auch »beiseite gelegt werden«, ohne ganz zu verschwinden.

Dieses Anbieten von Themen kann in den unterschiedlichsten Situationen der Beratung oder Begleitung erfolgen. Dies kann die Familie, die Pflegefamilie, eine Schulsozialstation, eine Gruppe oder ein Therapiezimmer sein. Die Themen der Karten sind alltägliche Themen, welche uns alle als Menschen betreffen. Eine Psychotherapieausbildung ist für die Arbeit mit den Karten ebenso wenig nötig wie hinderlich. Nötig ist der Respekt, zu fragen, wer aktuell welches Bedürfnis hat. Möchte die betroffene Person über sich sprechen? Wollen andere, dass die Person über sich spricht? Mit welcher Erwartung werden die Karten eingesetzt? Welche Hoffnung verbinden sie damit und welcher Druck wird dadurch ausgelöst? Und: Welche Chance tut sich auf, wenn eine Kommunikation oder ein Verständnis dadurch gefördert wird?

(2) Der zweite Aspekt dieser Karten ist die Tatsache, dass Karten in der Regel auch spielerische Elemente beinhalten. Die Anzahl von verschiedenen Spielkartensets ist riesig. Auch dieses Kartenset möchte zum spielerischen Erfahren einladen. Dabei gibt es keine festen Regeln: Es gewinnt, wer einen Gewinn hat. Kennst du das ...? Oder: Andere haben berichtet ...; Ich könnte mir vorstellen, dass ... Wie ist das bei dir? Dies alles sind mögliche Satzanfänge, welche weg vom vermeintlichen Wissen des/der Fragenden und hin zum Erfahrungsschatz des/der Gefragten überlei-

tet. Im besten Fall können diese Karten so auch eine interessante Beschäftigung für Menschen mit Neurodiversität sein. Sie können in dem Fragen- und Wissensangebot stöbern und sich vom eigenen Interesse lenken lassen, bei welchem Thema sie verweilen und welche Frage sie nicht ansprechen. Oder sie heben sich eine Karte auf und gehen mit diesem Thema zu einer unterstützenden Person, um das Thema zu besprechen oder zu hinterfragen.

Sehr individuell wird das richtige Alter, der richtige Zeitpunkt für ein Thema sein. Wie viel Selbstreflexion wird für ein Thema vorausgesetzt? Welche Situation ist vielleicht im Alltag so präsent, dass eine Bearbeitung möglich ist, auch wenn man von der Einschätzung von außen her noch damit gewartet hätte?

Je aktueller ein Thema für die betroffene Person ist, desto höher ist die Chance, dass ein Thema eines Moduls auch als relevant erkannt und akzeptiert wird. So kann die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt nicht mit einem biologischen Alter beantwortet werden. Das Interesse der betroffenen Person wird ziemlich schnell Hinweise darauf geben, was aktuell geht und was nicht.

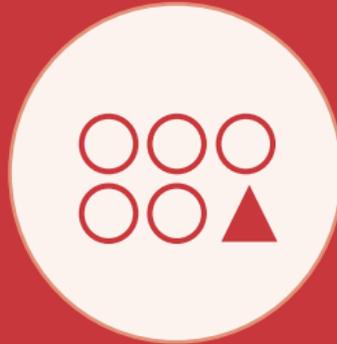
Im Gruppensetting können zum Beispiel die Karten eines Moduls mit der Symbolseite und den Einführungsfragen nach oben auf den Tisch gelegt werden. Teilnehmer:innen der Gruppe können als Einstieg in den Karten stöbern und sich eine relevante Karte aus-

suchen und sich entweder nur mit den Einführungsfragen vorn oder auch mit dem Ergänzungstext auf der Rückseite der Karten beschäftigen. Das Thema der Karte kann danach nach verschiedenen Aspekten bearbeitet und in der Gruppe vorgestellt werden («Diese Karte hat mich angesprochen, weil ...»; «Dieses Thema ist mir in der letzten Woche wichtig gewesen, weil ...»; «Was hier geschrieben steht, nervt mich, weil ...»; «Was hier steht, verstehe ich nicht, weil ...»; «Was hier steht, hat mich daran erinnert, dass ich folgendes lernen möchte ...»). Natürlich wird es je nach Dynamik der Gruppe noch viele andere Aspekte geben können.

Auch als Impulse für eine Theaterimprovisation können die Karten genutzt werden. Kleine Gruppen bekommen eine Karte und stellen das angesprochene Thema einer Karte vor der gesamten Gruppe in einer typischen Alltagssituation dar.

Wichtig

Um Missverständnissen vorzubeugen: Der Ergänzungstext auf der Kartenrückseite ist niemals als vollständige Antwort auf ein Thema gemeint. Der Text dient der Vertiefung bzw. ruft bestenfalls auch Abwägungen, Widerstände oder Gegenwürfe hervor. Dieses ist das Ziel der Ergänzungstexte. Keine Einzelaussage ist als richtig oder falsch zu verstehen, sondern als eine Facette.



Wann wurde dein Anderssein zuletzt bewertet?

Von dir oder von jemand anderem?

Wie ging es dir dabei?

Ist Anderssein gut oder schlecht?

Viele von uns denken sich nicht als Einzelpersonen, sondern als Teil einer Gruppe. Dafür werden gemeinsame Gruppeneigenschaften vereinbart oder einvernehmlich angenommen. Damit können wir uns zugehörig fühlen. Diese Gemeinsamkeiten in der Gruppe können Sicherheit und Selbstverständnis spenden.

Gruppen entstehen auch nach Einstellungen. Der gegenseitige Respekt und die Neugier auf das Anderssein des Anderen kann schon eine Gemeinsamkeit sein, welche die Personen einer Gruppe verbindet.



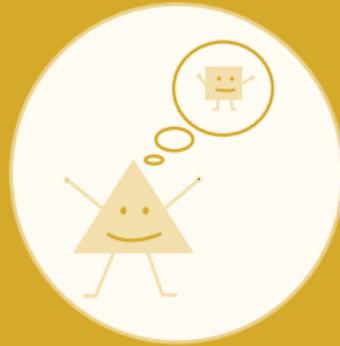
**Kannst du dich öfter nicht richtig
konzentrieren?**

Konzentration

Mit unserer Konzentration können wir selbst entscheiden, womit wir uns beschäftigen wollen. Wir können uns mit unserer Konzentration entscheiden, ob wir uns ablenken lassen wollen oder nicht. Wir können störende Sachen ausblenden. Menschen können sich unterschiedlich gut konzentrieren.

Unsere Konzentration ist aber auch stark von unserer Müdigkeit, von unserem Stress, von unserem Willen (Motivation) abhängig. Wenn wir uns konzentrieren wollen, ist es wichtig, ausgeschlafen zu sein und zu wissen, warum man überhaupt aufpassen will. Konzentration ist eine Fähigkeit, welche wir stark beeinflussen können!

Was kannst du für dich tun, um konzentrierter zu sein?



Was traust du dir selbst zu?

Selbstbewusstsein

Das Wort Selbstbewusstsein hat im Deutschen zwei Bedeutungen. Häufig wird damit beschrieben, dass jemand mit viel Selbstbewusstsein sich selbst viel zutraut. Eine selbstbewusste Person zeigt sich gerne in der Öffentlichkeit und geht mutig auf andere Menschen zu.

Das Wort Selbstbewusstsein kann aber auch ausdrücken, dass eine Person sich ihrer Selbst dauernd bewusst ist. Der Person ist die ganze Zeit bewusst, dass sie angeschaut und bewertet wird. Das kann zu viel Ablenkung und Unsicherheit führen.

- ▶ Wie mutig fühlst du dich unter anderen Menschen?
- ▶ Wie sehr beobachtest du deine eigenen Gedanken und dein eigenes Verhalten?
- ▶ Würdest du dich gerne weniger mit dir selbst beschäftigen?