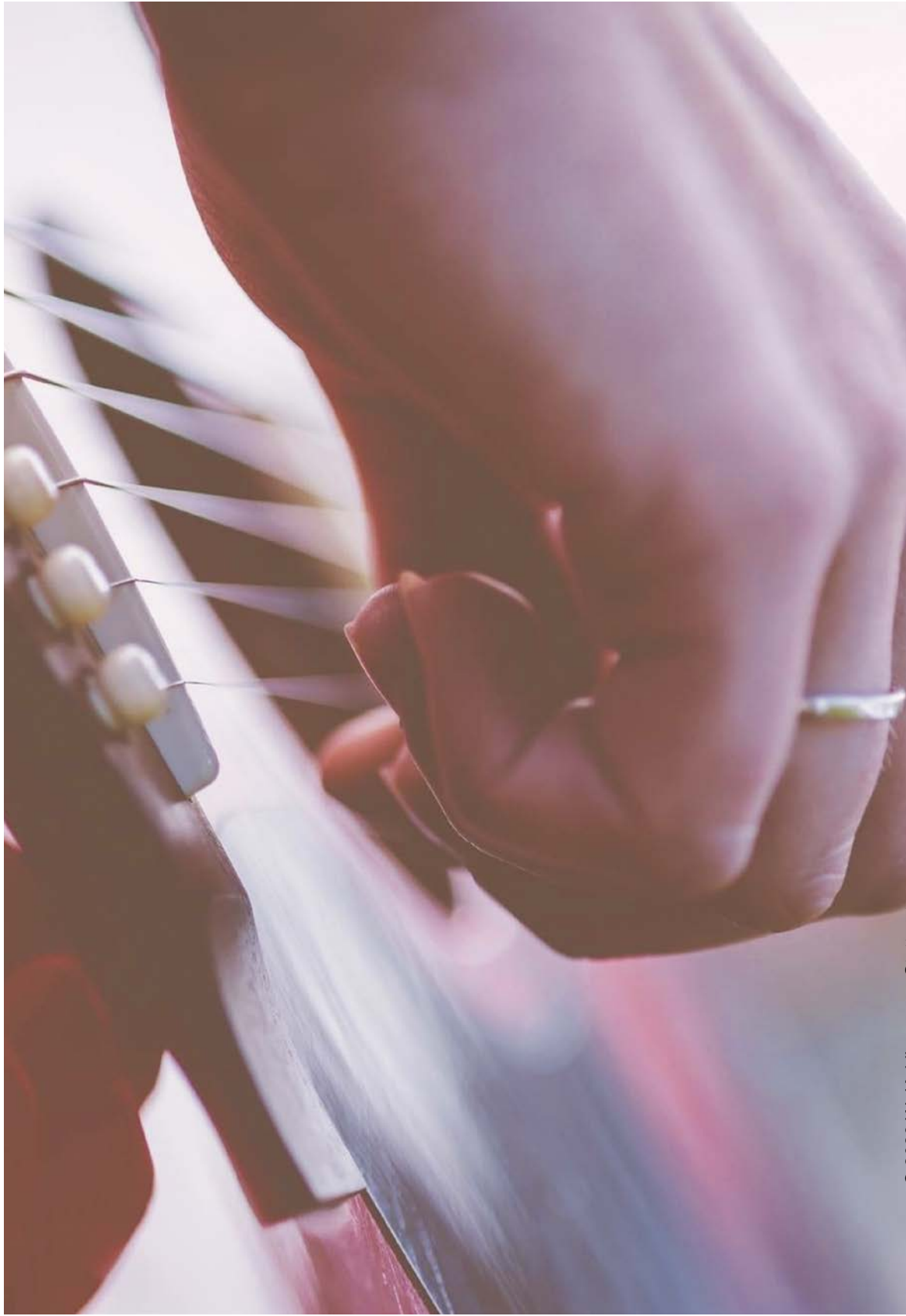


## Einleitende Worte

„Ein großes Kompliment für diese wunderschöne Arbeit.  
Die anschaulichen Sätze mit wohldosierten Informationen helfen sehr, komplexe Zusammenhänge herunterzubrechen und als Laie zu verstehen.  
Sehr gut finde ich auch die vielen vorsichtigen und sorgfältigen ‚Kann-Formulierungen‘, die Hinweise geben, ohne in zu feste Strukturen zu verfallen.  
Auch dass die Verbindung zwischen ‚wir allen‘ und ‚Kindern im Spektrum‘ immer wieder gemacht wird, ist sehr hilfreich.  
Die ganze Haltung von dir als Autorin finde ich positiv, feinfühlig und heilend.  
Ich habe das Gefühl, ich verstehe jetzt mein Kind deutlich besser!  
Das wird ein schönes, stützendes und Hoffnung machendes Buch.  
Es freut mich sehr, dass dein Fachwissen, deine Fähigkeit dieses zu vermitteln und deine Kreativität in dieser für mich bahnbrechenden Eigenentwicklung zum Leuchten kommen.“

(Karin, Mutter eines betroffenen Jugendlichen)



# Einstimmung



# 1 Gruppendynamik

## **Vorteile für Kinder im Autismus-Spektrum**

Vom Wesen her beobachtend, die Umwelt um sich wahrnehmend, eher zurückgezogen, ruhig, mit sich beschäftigt, Details erkennend, bestimmten inneren Rhythmen folgend: So können wir Kinder im Autismus-Spektrum erleben.

Diese Wahrnehmung und Denkweise autistischer Menschen kann sehr viel Energie beanspruchen. Vor allem, wenn man sich dauernd der Außenwelt anpassen soll. Vielleicht auch nicht ganz versteht, was gewollt wird. Die Dinge anders betrachtet und anders verknüpft.

Da können Aufträge, insbesondere im Alleingang, mühsam und sinnlos erscheinen. Der Antrieb fehlt, vielleicht auch das Gespür dafür.

Sportunterricht kann eine große Herausforderung werden. Viele Reize wie Lärm, grelles Licht, sich bewegende Menschenmengen und motorische Übungen, die koordinativ schwerfallen oder unheimlich anstrengen, hemmen den Spaß an der Bewegung.

In einer Gruppe, in der sich das Kind sicher, geborgen und wohl fühlt, kann es von anderen durch sein gutes Beobachtungsverhalten erstaunlich viel lernen und ausprobieren. In einer Gruppe steht es nicht als Einzelperson im Fokus. Es kann sich zurücknehmen und wahrnehmen, was gemacht wird. Das Kind kann in verschiedenen Teilschritten bei den anderen Teilnehmern unterschiedliche Versionen der Durchführung betrachten. Wenn es sich dann sicher genug fühlt und genügend Strategien im Kopf gesammelt hat, wird es sich wunderbar in das Geschehen einfügen können.

So geht es in diesem Buch um einen sicheren, klaren Rahmen, in dem das autistische Kind sich in den Körperübungen entfalten kann und sein Körperempfinden, seine motorischen Fähigkeiten, die Grenzerfahrungen und die Stressregulation stärken kann.

Ein entspannender Teil, sowohl für Kinder als auch für Eltern, rundet das Werk ab.

## 1.1 Begrüßungslied – Reimritual



Zu Beginn jeder Übungsrunde stimmen wir uns jeweils mit dem gleichen Liedtext und seinen Bewegungen auf die Stunde ein.

Der Text kann gesungen oder in Reimform gesprochen werden. Wir orientieren uns an einer Taktgebung im Sekundenrhythmus, also ca. 60 Schläge pro Minute. Wer möchte, stellt ein Metronom ein. Dazu bewegen wir die Arme.

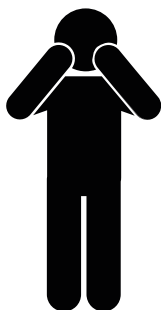
Das Ganze kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden.

Text:



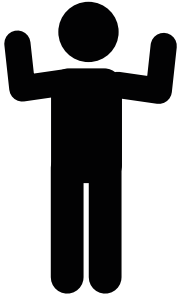
*Manchmal möcht' ich groß sein wie die Welt*

(Arme gehen dazu über den Kopf in einem großen Bogen zusammen. Fingerspitzen berühren sich am Ende. Blick geht zu den Händen.)



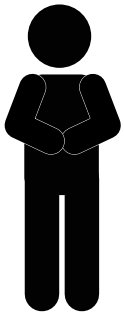
*Und einfach nur sehen was mir gefällt.*

(Hände gehen langsam vor die Augen runter und formen ein Fernrohr. Damit Oberkörper nach rechts und links drehen.)



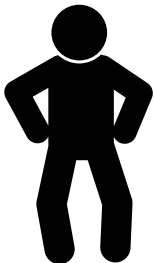
*Ich möchte stark sein*

(Arme gehen rechtwinklig zur Seite, Ellbogen angewinkelt, Hände gefaustet, „Kraft symbolisierend“.)



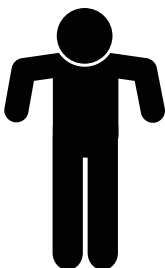
*Und nicht allein.*

(Arme vor dem Bauch kreuzen, Kopf senken.)



*Mich verstanden fühlen*

(Arme öffnen im Halbkreis zur Seite, nach vorne geöffnet.)

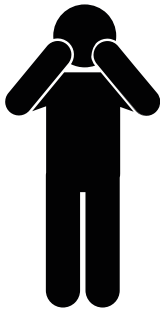


*Anstatt mich vergeblich zu bemühen.*

(Hände stemmen Richtung Boden nach unten.)



Refrain: *Manchmal möcht' ich groß sein wie die Welt,*



*und einfach nur sehen was mir gefällt*

(Bewegungen siehe oben.)

## Hintergrund zu Lied/Reimritual

Meiner Erfahrung nach nehmen Kinder im Autismus-Spektrum Sprache meist als ein „Sing-Sang“ wahr. Mir ist aufgefallen, dass Informationen besser anzukommen scheinen, wenn ich sie vertone. Besonders die Reimform scheint freudige Reaktionen, vielleicht ein Wohlempfinden, zu erzeugen.

Auch Tony Attwood beschreibt deutlich in seinen Beobachtungen, wie Musik in bestimmter Art und Taktgebung besonders viel Anklang beziehungsweise Beruhigung bietet. 60 Schläge pro Minute verkörpern den Rhythmus, der gesucht wird, da es ungefähr dem Ruhepuls entspricht (Attwood, 2024).

Das Hören von Musik kann den Bewegungsfluss begünstigen (Attwood, 2022).

Diese Übung gibt Sicherheit durch ihr wiederkehrendes Ritual, den langsamen, beruhigenden „Puls-Takt“ und bietet erste Bewegungserfahrung im Raum mit koordinativen Aspekten. Der Text soll bestärken und den Gefühlen und Bedürfnissen der Kinder Ausdruck verleihen.

## 1.2 Sicherer Ort

An deinem Platz angekommen, ob sitzend, stehend oder liegend, so wie du dich gerade wohlfühlst, atmest du tief in den Bauch ein, dieser wölbt sich vor Luft, dann wieder aus. Auch deine gerade dich beschäftigenden Gedanken dürfen mit ausgeatmet werden. Das tiefe Atmen wiederholst du weitere zwei Mal. Also machst du insgesamt 3 tiefe Atemzüge. Du kannst dir auch das Bild eines Luftballons vorstellen, der sich mit Luft füllt und sie wieder entlässt.

Danach wendest du deinen Blick so weit es geht nach links, der Kopf folgt so weit er kann nach links über die Schulter. Dann leite über deine Augen, gefolgt von deiner Kopfbewegung, die Drehung nach rechts ein. Sieh dir dabei den Raum, in dem du dich befindest, an und stelle fest, dass du sicher bist.

### Variationen

Wähle eine oder mehrere Variationen aus, wie es dir gerade beliebt.

- Wenn du den Kopf zur Seite drehst, atme ein. Zur Mitte hin, zurück, wieder aus.
- Bleibe mit den Augen und dem Kopf in der Verdrehung, bis du einen tiefen Atemzug, ein Gähnen oder Schlucken feststellst. Danach wechsele zur Mitte zurück und weiter auf die andere Seite.
- Spüre deine Füße bei dieser Übung fest auf dem Boden.
- Nach der Übung kannst du dir Gesicht, Arme und Beine sanft abreiben, um dich gut zu spüren und entsprechende Areale und Nerven zu aktivieren.
- Rege deine Sinne an, indem du 3 Dinge im Raum bewusst ansiehst, 2 Dinge in der Umgebung abtastest und 1 Geräusch bewusst wahrnimmst.

### Hintergrund zum „sicheren Ort“

Sich sicher fühlen ist ein Grundbedürfnis, um sich auszutauschen, zu entspannen, zu lernen. Menschen im Autismus-Spektrum sind oft durch Ängste geplagt. Sich sicher zu fühlen ist für sie ganz wesentlich (Attwood, 2022; Girsberger, 2022; Rosenberg, 2020).

Diese Übung lässt die Person im Raum ankommen, sich orientieren, sich spüren, sich beruhigen und regulieren. Sie vernetzt Hirnhälften und aktiviert beim Streichen über das Gesicht den 5. und den 7. Hirnnerv, die mitbeteiligt sind an der sozialen Zugewandtheit (Rosenberg, 2020). Zudem setzt die Übung über Achtsamkeit den Fokus auf das Hier und Jetzt.

