Folie 1

Guten Abend sehr geehrte Damen und Herren!
Ich danke Ihnen von Herzen für Ihre Einladung und finde es besonders wertvoll, dass Sie mir nicht nur als pädagogische Vollzeitkraft ,sondern mir auch als spätfremddiagnostizierter Autist und AD(H)S-ler mit beidseitigen Hörgeräten und einer unbefristeten Schwerbehinderung von 80 Grad , die Gelegenheit geben, Ihnen aus mindestens drei verschiedenen Welten meine ureigenen Erfahrungen zu vermitteln. Dieser Vortrag heute ist glaube ich einer meiner persönlichsten, den ich je bisher gehalten habe. Weitestgehend werde ich auf wissenschaftliche Grundaussagen verzichten und Sie auch nicht mit theoretischen Ballaststoffen versorgen. Sie sind bereits durch die wunderbare, bahnbrechende Arbeit hier, schon bestens mit der Denkweise von Menschen mit Autismus vertraut gemacht worden, um einige zu nennen durch „eigenartig – einzigartig“, durch die Arbeit Autismus Niedersachsen usw.
Gleichwohl möchte ich, Sie mit Teilen aus meinem Innenbereich berühren und oder versuchen, Ihnen Teile meines Innenlebens zu erklären.
Ich bin ein Behinderter, wie man so lapidar sagt.
Ich bin allerdings kein „Rainman“, nicht „Ben X“ oder „Adam“ eher schon Max aus „Marry & Max“, bin keine Diagnose, sondern Carsten Donath. Seit 34 Jahren bin ich nun schon in der pädagogischen Arbeitsvollzeitwelt u.a. als Lehrer, Heil-, Theater- und Autismuspädagoge unterwegs und bin froh, dass es mir gelungen ist, mein mir aufgedrücktes Spezialinteresse zum Beruf und zur Berufung werden zu lassen. Wie erkläre ich mein Anderssein meinen Mitmenschen? Sage ich "Behinderung" werden sie keine feststellen. Sage ich "Syndrom" mache ich meine Charaktereigenschaften zu Symptomen einer Krankheit, sage ich "Autist", wird das Wort falsch verstanden im Sinne von Gefühlskälte und die Menschen ziehen sich dann zurück, weil man für sie auf einmal ein Alien ist. Für nichtautistische Menschen, einschließlich der meisten Eltern und Lehrkräfte ist noch immer das Anders- Sein eines der beunruhigensten Aspekte des Autismus. Noch immer wird Therapie in dem Maße als erfolgreich betrachtet, wenn sie bewirkt, dass die autistische Person sich mehr wie eine

nichtautistische Person verhält. Sie sollte sich gefälligst „normal“ verhalten. Aber was bedeutet Anderssein und Normalsein für uns / für mich als autistischer Mensch?

Autismus umfasst aus Sicht von Außenstehenden u.a. auffallende Besonderheiten in der Kommunikation, der Wahrnehmung, der sozialen Interaktion und oft vorhandene Spezialinteressen.

Doch ist das wirklich alles? Und was konkret bedeutet das?

Für die allermeisten Autisten besteht das Ziel darin, sich anzupassen, nicht aufzufallen und hundertprozentige Leistung zu erbringen. Je mehr man sich anstrengt, desto weniger funktioniert es. Häufige Fehldiagnosen sind dann im Vorfeld: Depression, Angst-, soziale Anpassungs- und oder Belastungsstörung oder andere Diagnosen.

Welche Auswirkungen hatte dieser Zustand auf meine Gesundheit und meine Lebensqualität und meine Selbstwirksamkeit?

Wie gelang es mir gleichwohl, resilient zu werden und zu sein im alltäglichen Da- Sein?

Bilden Autismus und Resilienz eine mögliche Einheit oder ist es ein Widerspruch an sich?

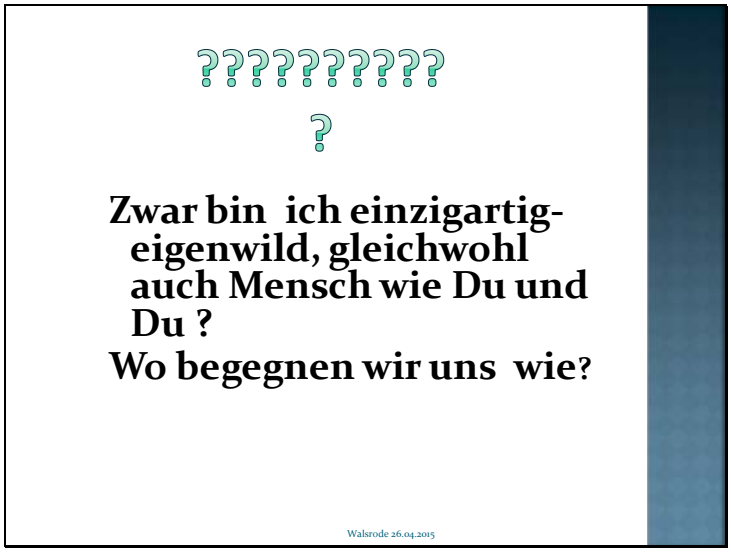
Über diese Phänomene möchte ich in meinem Vortrag berichten und Ihnen als Zuhörer vermitteln, wie es gelingen kann, Menschen die anders wahrnehmen und denken, erfolgreich einzubeziehen und welche Möglichkeiten es gibt , an der eigenen Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu arbeiten.

„Autismus ist als ein Geschenk und Fluch wahrer Genialität zu begreifen.“ Ronald D. Davis.

Folie 2

Einigen wir uns zunächst auf folgende Grundthese: „ Es gibt Menschen, die trotz hoher Intelligenz und Sprachniveaus Schwierigkeiten bei der Aufnahme und Gestaltung von Kontakten haben. Durch Probleme im Erkennen und Anwenden sozialer Regeln ecken Sie oft an und geraten oft nicht selbstverschuldet in die Isolation. Und dann gibt es Menschen, welche reizoffener, mit allen Sinnen intensiv wahrnehmend, interessierter, neugieriger und temperamentvoller durchs Leben stolpernd gehen als andere und sich vermehrt von spontanen Eingebungen leiten lassen. Manche Menschen habe die Diagnose ASS, manche die Diagnose ADS, manche AD(H)S und /oder auch noch andere Diagnosen und manche alles zusammen. Wer soll als Elternteil, als Fachkraft, als Schulbegleiter, als Selbstbetroffener da noch durchsehen? Eine ADHS und oder Autismus treten nie allein auf, insofern werden sie sich immer mit anderen Erscheinungen verbinden. Das macht es so schwierig mit Diagnosen und deren Feststellungen.
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte- so lautet ein Sprichwort. Da ich in konkreten Bildern denke, würde das im Umkehrschluss bedeuten, ich bräuchte 1000 Worte, um Euch von meinem Denken, meinem Fühlen, meiner Wahrnehmung zu berichten. Deshalb gibt es bei diesem Vortrag zwei Seiten - den „Bilderdenkmenschen“ empfehle ich die linke Seite, den Wortmenschen die rechte. Verbinden möchte ich beide Seiten durch meinen Vortrag.

Folie 3



Wie erkläre ich etwas, was Ihr evtl. bedingt ahnt oder in Ansätzen nur kennt?
Wenn ich in Bildern denke, wie mache ich mich in Euren Worten verständlich?
Zwar bin ich einzigartig-eigenwild, gleichwohl auch Mensch wie Du und Du ?
Wo begegnen wir uns wie?
Ich lade Sie u einem kleinen Experiment ein, wie es anschaulich gelingen kann, etwas zu verändern, ohne dass es wehtut. Sich auf etwas Neues einzulassen, erfordert nur ein wenig Mut, Lust auf Abenteuer,
spielerische Freude am Entdecken, die Anerkennung von Schwierigkeiten, die Bereitschaft zum Lernen und die Bereitschaft und auch die Fähigkeit zum DIALOG von beiden Seiten aus.
(Zwei Hände links und rechts neben dem Kopf -Scheuklappenhaltung)

Folie 4

SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND ERSTE LEBENSMONATE

U.a.

- 8-Monatskind
- massive Ernährungsstörung
- die ersten 8 Wochen im „Brutkasten“
- extrem einseitige Ernährung
- „Kann schon leine“
- Mensch pamper nicht“

Folie 5

Ich bin von klein auf an umgeben von und aufgewachsen unter Dingen, Personen, Erscheinungen, die nicht so waren wie ich. Ich fand die Vielfalt toll und kam nicht auf die Idee, dass ich eins von den anderen Dingen sein sollte. Ich fand mich in Ordnung, so wie ich war. Ein Schock war es dann für mich, dass andere ständig erwarteten von mir, dass ich einer von den Anderen werden sollte oder so zu sein hatte. Sprüche wie: Du musst Dir nur Mühe geben, streng Dich mal mehr an, sei nett zu den Anderen, dann klappt es auch…!“ begleiteten mich von frühesten Kindertagen an.
Ich gebe jedoch zu bedenken, dass man nicht versuchen sollte, aus Rosen Geranien zu züchten!

Folie 6

Schmerzempfinden

Tagesablauf

Ernährungsbesonderheiten

Interessen

Selbständiges Erschließen von math. Inhalten

Lesen können mit 4 Jahren…

Folie 7

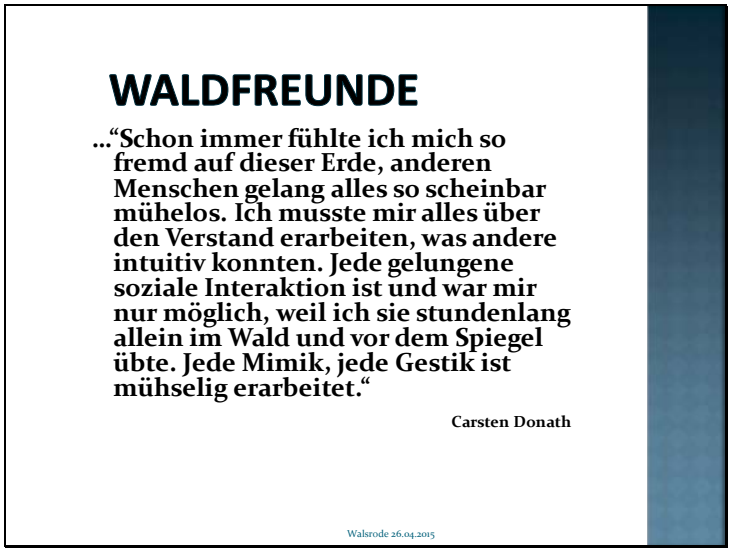
Schnürsenkelversuch

Folie 8

STILLE
HÖREND
FÜHLEN

Walsrode 26.04.2015

Folie 9

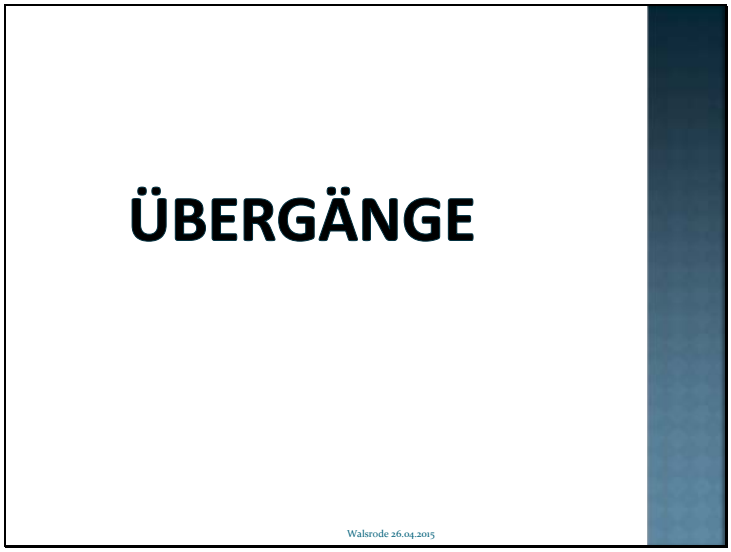


Wie vollkommen und unschuldig waren wir als Kinder?
Baumenergien spüren
Kastanie als Freund, Birke als lustige Freundin, die immer bereit war ,Schabernack zu treiben, Lachbaum, Trauerbaum.

Folie 10

Bewusstes Atmen
Dreieck auf der Stirn, um in einen Zustand der „inneren Leere“ zu kommen
Haus, in dem nach und nach Lichter ausgehen

Folie 11



Sich auf neue Situationen immer wieder neu einzustellen, war extrem schwierig für mich(Autistenanteil, ein ADHS-ler hätte sich gefreut über etwas Neues. Mir gab Bekanntes Ruhe und Verlässlichkeit.
Austreiben der Baumfreunde durch Schläge
Schreibenlernen
Täglich bis zu vier Stunden Schule am Nachmittag

Folie 12

In der Schule wurde alles kaputt gemacht, was ich bis dato kannte. Keines der Lexika (könne ich ja sowieso noch nicht lesen) durfte ich benutzen, wer fertig war, durfte stillsitzen… Lieblingsort Toilette, Pause = Horror, extremste MOBBING-erfahrungen

Folie 13

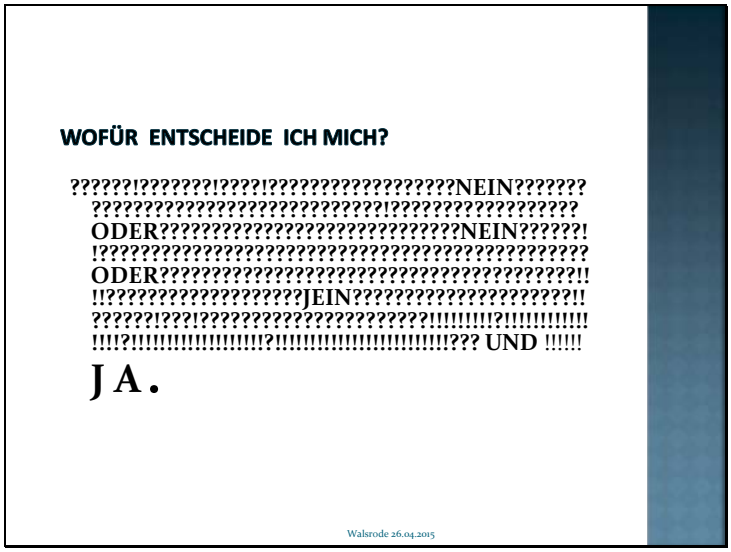
Oft erfahren wir Autisten, AD(H)S-ler Ausgrenzung, Ablehnung, Isolation, Mobbing und andere ähnliche persönlichkeitszerstörende Dinge von klein auf an. Immer wieder ist der Satz zu hören, Aussortieren, und Aus-oder Sichabgrenzen wäre die passende Vorbereitung auf die harte und ebenfalls selektive Arbeitswelt. Wer so argumentiert, muss sich fragen lassen, nicht nur im Zeitalter der Mogelpackung Inklusion zum Nulltarif, ob er die massenhafte Schädigung von Kindern und Jugendlichen in Kauf nehmen will, um sie auf ein inhumanes Wirtschaftssystem vorzubereiten? Ob er es vielleicht sogar gut heißt, dass die Geschädigten die unmenschlichen Aspekte der Welt gar nicht mehr verbessern wollen, weil ihre Persönlichkeit zu schwer verletzt oder geschädigt ist? Ist es nicht eher dringend nötig, unseren Kindern, unseren anvertrauten Jugendlichen möglichst großes Selbstvertrauen zur Humanisierung aller Lebensbereiche mit auf den Weg zu geben?

25 gute Eigenschaften

Folie 14

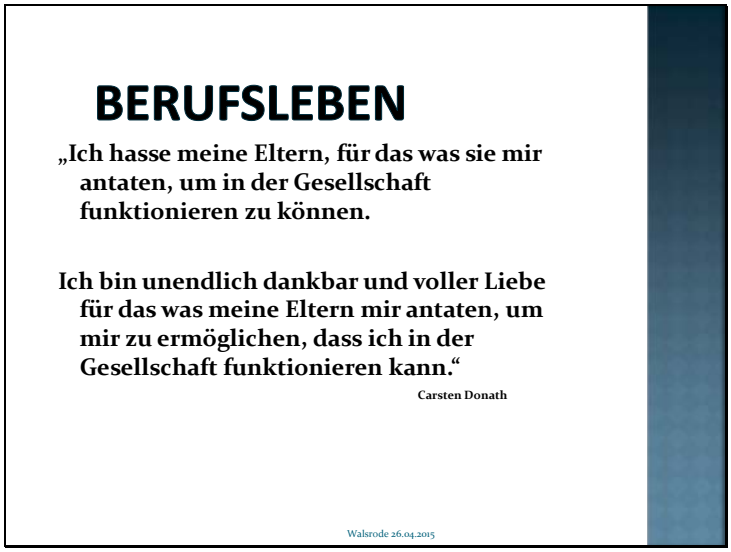
„Ich hasse meine Eltern, für das was sie mir antaten, um in der Gesellschaft funktionieren zu können. Ich bin unendlich dankbar, für das, was meine Eltern mir antaten, um in der Gesellschaft funktionieren zu können.“
Bin ich die Marionette von Renate? Bin ich Ich?
"Wir haben im Emotionszentrum einen stärkeren starken Zuwachs und im Vorderhirn eine Verspätung. Und diese Diskrepanz, diese mangelnde Balance, starke Gefühle zu erleben und sie gleichzeitig nicht richtig kontrollieren zu können, scheint auch eben zu dieser mangelnden Verhaltenssteuerung beizutragen", sagte m. Brunner am 19.04.2015 im Deutschlandradio Kultur. Anlass für das Gespräch war der 21. Kongress für Jugendmedizin vom 6. bis 8.3. 2015 in Weimar.

Folie 15



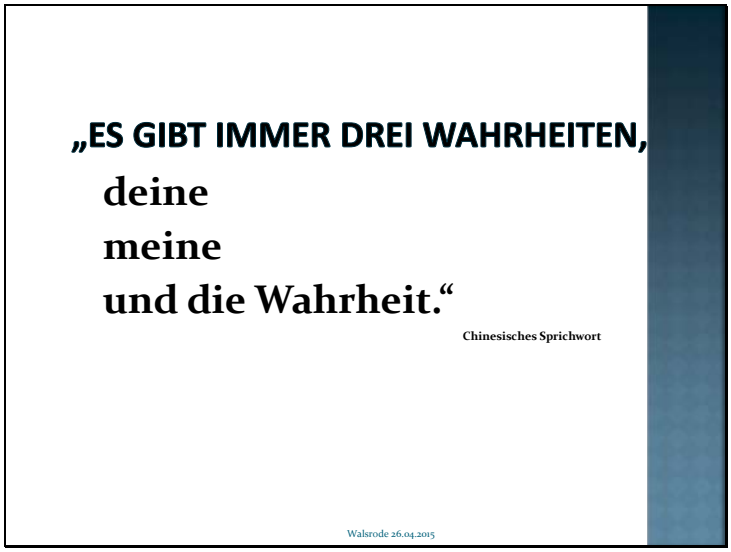
Welche Fragen sind wichtig in meinem Leben?
Wann bin ich Ich?
Wo will ich hin?
Wo komme ich her?
Kann ich Ich sein? Darf ich Ich sein?
Ich war in einer schlimmsten, verzögerten Pubertätsphase. Ich habe mich als nicht steuerbar erlebt, während andere Kinder aus meiner Klasse schon über Küsse und Sex redeten. Meine gesamte Affekt- und Selbstregulation war aufgrund der Hypersensibilisierung und der anderen , besonderen Wahrnehmungsverarbeitungen immer wieder extrem gestört. Erschwerend kam hinzu, dass es eine unüberbrückbare Distanz zwischen der sozio-emotionalen als Entwicklungsrückstände und der hochkognitiven Entwicklung gibt, die vollkommen erlebbar, aber nicht korrigierbar sind.

Folie 16



Beide Eltern waren Lehrer, rieten mir allerdings sehr massiv ab, diesen kaputtmachenden Beruf ergreifen zu wollen. „Alles, bloß das nicht.“
So wie man mir Lernen beigebracht hatte, wollte ich es nie andere Menschen erleben lassen.

Folie 17



"Die bittersten Worte, die Menschen einander sagen, wirken selten so entzweiend wie die unausgesprochenen, die der eine vom andern vergeblich erwartet."
Hans Carossa, Geheimnisse des reifen Lebens

Folie 18

Sich selbstaufgeben, in andere hinein spüren können, sein eigenes „Ich“ allerdings dabei völlig verlieren, sich selbst nicht mehr spüren können. .
Empathie- Warum können dann die Nichtautisten sich so gar nicht in die Denkweise von Autisten hinein fühlen?

Folie 19

„Ich habe nach außen hin vollständig „funktioniert“. Dabei war mir verloren gegangen, auf meine eigene innere Stimme zu hören und Warnsignale wie Müdigkeit, Überforderung, Rastlosigkeit usw. ernst zu nehmen. Ich wolltmusste lernen, wieder besser auf mich selbst aufzupassen, genaufühlend hinzuhören und hinzusehen und mir immer wieder Pausen zu gönnen statt ständig in Aktion zu sein.“ Carsten Donath

Hinweis Buch Christina Berndt „Resilienz –Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“
Die Kurve des Glücks = Seite: 207, 223,…,….,….,….,…..

Folie 20

„DIESER WEG…“

Die eigenen dunklen Schattenseiten erkennen, annehmen und sie als zugehörig zu begreifen, ist etwas anderes als Urlaub.“ Carsten Donath

Nicht um meinem Ego zu frönen zog ich mich in mein Fühlen zurück. Erst in der fühlenden Beziehung zu mir selbst wurde und werde ich unabhängig vom Außen.“ Carsten Donath

Folie 21

Was stark macht und was schwach? Nach Friedrich Lösel im Buch von C. Berndt (Seite 83 und ff)
Temperament: Impulsivität
Keine oder kaum kognitive Kompetenzen
Selbsterleben: (erlernte) Hilflosigkeit
Coping: Passiv- aggressive Reaktionen auf Probleme
kein gutes Erziehungsklima

Folie 22

MITEINANDER SEIN – EINE VISION?

„Wenn ich
den Anderen annehme
und sein „So-Sein“ akzeptiere,
wenn ich Vertrauen in individuelle
und soziale Ressourcen entwickle,
wenn ich Respekt vor der „eigenen“ Zeit
und vor unkonventionellen Wegen des Anderen habe,
wenn ich ihm eigene Bedürfnisse, Wünsche und Meinungen zutraue und bereit bin, ihm wirklich zu zuhören,
dann ist es möglich,
ein selbstbestimmtes Handeln, nicht nur bei Menschen
mit Autismus, entstehen zu lassen.“

Carsten Donath

Folie 23

„MEIN „SOSEIN“
ALS EIN „ICH BIN“
BEGREIFEN“
„Sich seiner eigenen Verantwortung bewusst zu werden und sich ihr zu stellen, macht gnadenlos - konsequent frei und lässt Illusionen nicht zu.“
Carsten Donath
Walsrode 26.04.2015

Folie 24

Mögliche Liebesbeziehung? JA!

Folie 25

Alle Anteile in mir lieben, leben und vor allem annehmen!!!

Folie 26

Hier sind sieben Eigenschaften, die zur evolutionären Resilienz gehören:

1.) Lernbereitschaft

Die Grundfrage der evolutionären Resilienz lautet: “Was kannst Du in dieser Situation lernen?” Es gibt in ausnahmslos jeder Situation etwas zu lernen, sei sie noch so dramatisch oder negativ.

Stelle dir daher selbst in Krisensituationen konstruktive, lern- und entwicklungsorientierte Fragen: “Wie kannst Du durch diese Krise stärker werden? Welche Fähigkeiten kannst Du durch diese Schwierigkeiten entwickeln? Wie kannst Du durch diese Hindernisse menschlicher werden? Was ist das Gute an dem Schlechten? Welche Erfahrungen und Lernchancen würdest Du verpassen, wenn es diese Widrigkeit nicht gäbe? Was kannst Du aktiv tun, um die Situation zu verbessern oder zumindest deine Einstellung zu ihr zu verändern?”

Je mehr Fragen dieser Art Du dir stellst, desto mehr psychische Widerstandskraft wirst Du mobilisieren und desto mehr wirst Du lernen können.

2.) Verantwortungsbewusstsein

Verantwortungsbewusstsein heißt im Kontext evolutionärer Resilienz, dass Du dich fragst, was dein Anteil an der Situation ist: Wie hast Du dazu beigetragen, die Krise auszulösen oder wie trägst Du dazu bei, die Krise aufrechtzuerhalten?

Dabei geht es nicht um die Schuldfrage, sondern um das Prüfen deines eigenen Denkens, Fühlens und Handelns in Bezug auf die jeweilige Situation – statt dich ihr ausgeliefert zu fühlen, kannst Du dann erkennen, was dein Eigenanteil daran ist und dann etwas verändern. Manchmal kann dieser auch nur darin bestehen, dass Du zu lange passiv warst oder einen Widerstand einfach nur leidend hinnimmst, statt deine Einstellung zu überprüfen, proaktiv zu werden oder gegebenenfalls einfach Grenzen zu setzen.

3.) Beziehungsfähigkeit / Konfliktfähigkeit

Viele Schwierigkeiten im Leben ergeben sich aus Beziehungen zu anderen Menschen. Und nahezu alle dieser Schwierigkeiten sind zu einem großen Teil Kommunikationsprobleme. Daher kommt es im Rahmen evolutionärer Resilienz darauf an, deine kommunikative

Intelligenz zu erhöhen, so dass Du Beziehungen positiv gestalten und Konflikte souveräner austragen kannst.
Die fundamentale Fähigkeit kommunikativer Intelligenz besteht darin, dich in die subjektive Welt der Anderen versetzen zu können und dann mit ihnen in der Sprache ihrer Welt zu sprechen.
Frage dich immer, was dem Anderen wichtig ist, wie er sich fühlt, was er wirklich will – und kommuniziere das, was DU willst im Bezug auf *seine* Werte. So wirst Du leichter starke Beziehungen aufbauen können und Konflikte öfter so lösen oder beilegen, dass sich daraus ein Win-Win ergibt.

4.) Mut

Mut bedeutet im Zusammenhang mit evolutionärer Resilienz, dass Du bereit bist, auch das zu tun und zu sagen, was sich unangenehm anfühlt. Dass Du trotz der Präsenz von Angst handelst. Dass Du trotz der Präsenz berechtigten Ärgers so diplomatisch wie möglich kommunizierst. Dass Du trotz Unlustgefühlen tust, was notwendig ist. Dass Du dich deinen negativen Gefühlen gegenüber öffnest – weder vor ihnen fliehst, noch in ihnen untergehst. Mut erfordert bewusste Präsenz und entschlossenes Handeln.

5.) Entschlossenheit

Evolutionäre Resilienz setzt sich Ziele und erschafft dadurch Sinn. Entschlossenheit bedeutet in diesem Kontext, dass Du dir bewusst machst, wofür es sich lohnt, die jeweiligen Schwierigkeiten zu meistern. Wie stehen diese Widernisse in Bezug zu der höheren Vision, die Du von dir Selbst und deinem Leben hast? Wie fördern Sie die Entwicklung auf deinen SelbstEntwurf hin? Wie können sie dazu beitragen, dass Du deine Ziele besser erreichen kannst (oder auch bessere Ziele finden kannst)?

6.) Phantasie / Ideenreichtum

Das Meistern schwerer Situationen im Leben hängt eng zusammen mit dem Grad des Einfallsreichtums, der dir zur Verfügung steht. Je kreativer Du im Entwickeln konstruktiver Ideen bist, desto besser kannst Du mit Widerständen aller Art umgehen.
Evolutionäre Resilienz zielt daher darauf ab, Kreativität zu üben und Ideen geradezu auf Abruf auch in herausfordernden Situationen entwickeln zu können. Je mehr Du deine Fähigkeit, Ideen zu entwickeln, trainierst, desto höher wird deine psychische Widerstandskraft sein.

7.) Geduld

Evolutionäre Resilienz weiß, dass die meisten wesentlichen Entwicklungen nicht auf Knopfdruck oder über Nacht geschehen, sondern einen angemessen langen Prozeß brauchen. Geduld führt dazu, dass Du keine hastigen (und daher oft falschen) Entscheidungen triffst und dass Du nicht auf die verzerrten Illusionen deiner Hoffnungen hereinfällst, die das Leiden nur vermehren.
Hoffnung ist wichtig, aber sie ist oft nur ein passives Phänomen, welches sich an eine ideale Vorstellung klammert. Mit aktiver Geduld dagegen lassen sich leichter kleine, realistische, machbare Schritte in Richtung einer besseren Zukunft tun.
Alles Liebe & Beste,

Niels Koschoreck

Folie 27

DANKE FÜR IHRE
NICHT NUR
AUFMERKSAMKEIT
...
Ich wünsche Ihnen für Ihre weitere Arbeit
Hoffnung, Gewissheit, Kraft,
Humor, Gelassenheit
und Geduld!
Walsrode 26.04.2015