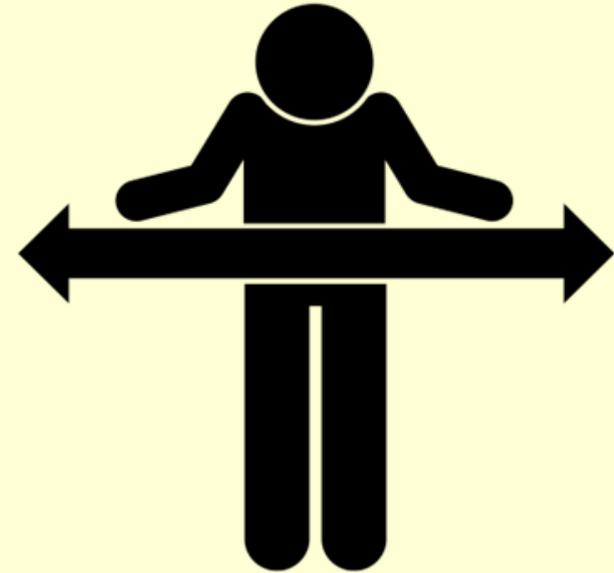
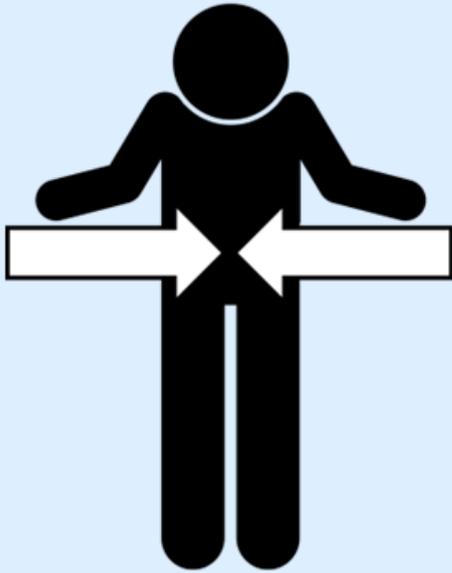


zu nah & zu fern



Erforschung des persönlichen Raums und der
persönlichen Distanz für junge Menschen mit ASS

Alter 8 bis junger Erwachsener

Joel Shaul

Inhalte

Einleitung	1
Wie man das Buch nutzt	2
Teil 1: zu nah	3
Teil 2: zu fern	28
Teil 3: Lernen, nicht zu nah oder zu weit zu sein.	53

Einführung

Junge Menschen mit Autismus stehen vor großen Herausforderungen, wenn es darum geht, die Geheimnisse des persönlichen Raums und der sozialen Distanz in ihrem Leben zu klären. Die ungeschriebenen Regeln für Nähe und Berührung sind äußerst kompliziert. Die Erwartungen ändern sich je nach Alter, Geschlecht und vielen Variablen im sozialen Kontext. Viele Kinder mit ASS brauchen die Hilfe von Eltern, Lehrern und Therapeuten, um das alles zu verstehen.

Einige der vielen Gründe für die Verwirrung des persönlichen Raums sind:

*Defizite in der Theorie des Geistes, die die Fähigkeit des Kindes beeinträchtigen, vorherzusagen, wie andere auf seine Nähe, Entfernung oder Berührung reagieren*sensorische Aversion, die das Kind dazu bringt, sich von Dingen zurückzuziehen, die seine Sinne stören*sensorische Suche nach Stimulation durch Berührung, Umarmung, körperlichen Druck*Vertiefung in innere Gedanken, die das Situationsbewusstsein beeinträchtigen*Unzureichendes Bewusstsein für die Normen des persönlichen Raums, die sich auf Faktoren wie Alter, Geschlecht und soziale Hierarchie beziehen.

Neurotypische Familienmitglieder und Gleichaltrige sind ebenfalls in der Lage, Fehler in Bezug auf den persönlichen Raum zu machen.

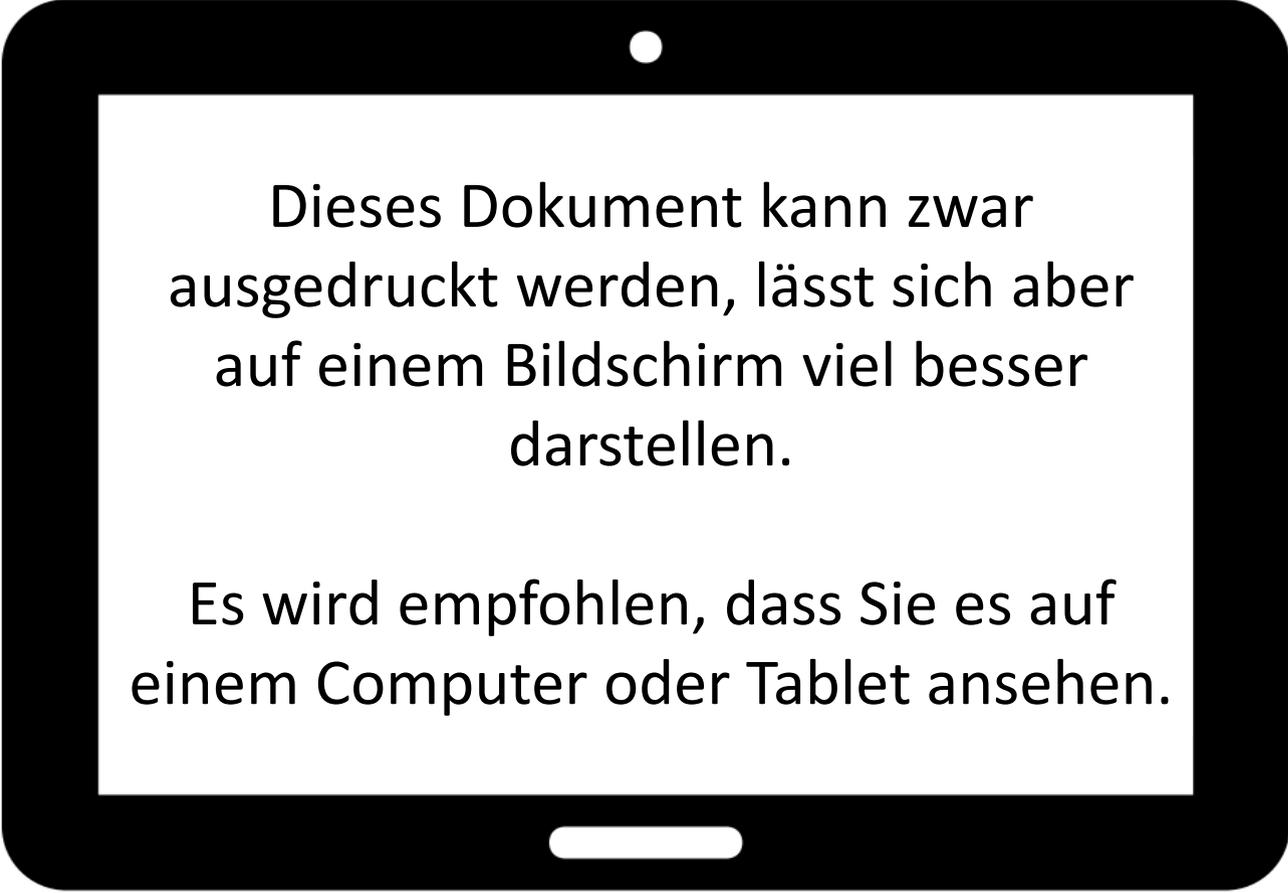
Wir alle kommen anderen manchmal ungewollt zu nahe oder zu weit weg. Freunde und Familienmitglieder eines Kindes mit Autismus könnten den persönlichen Raum übersehen, indem sie das legitime Bedürfnis einer autistischen Person nach Ruhe, Erholung, einer Umarmung oder anderen Anpassungen nicht angemessen erkennen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um jungen Menschen mit Autismus zusammen mit ihren Familien, Lehrern und Therapeuten zu helfen, an einigen häufigen Problemen mit dem persönlichen Raum zu arbeiten. Es ist so konzipiert, dass es zusammen mit einem Erwachsenen gelesen wird. Es sollte ausreichend Zeit für Diskussionen eingeplant werden. Sie werden feststellen, dass die Lösungen für viele der Szenarien kompliziert sind und es möglicherweise mehr als eine "richtige" Antwort gibt. Teenager können das gesamte Buch durcharbeiten, aber wenn Sie es mit einem jüngeren Kind lesen, können Sie einige Seiten, die sich ausschließlich an Jugendliche richten, überspringen.

Diese Ressource steht auf meiner Website zum kostenlosen Download bereit. Sie können sich bei mir "revanchieren", indem Sie mir per E-Mail Ihre Vorschläge für persönliche Belange mitteilen, die ich vielleicht übersehen habe. Dies kann mir helfen, wenn in einer späteren Ausgabe Überarbeitungen erforderlich sind.

Joel Shaul, LCSW
autismteachingstrategies.com

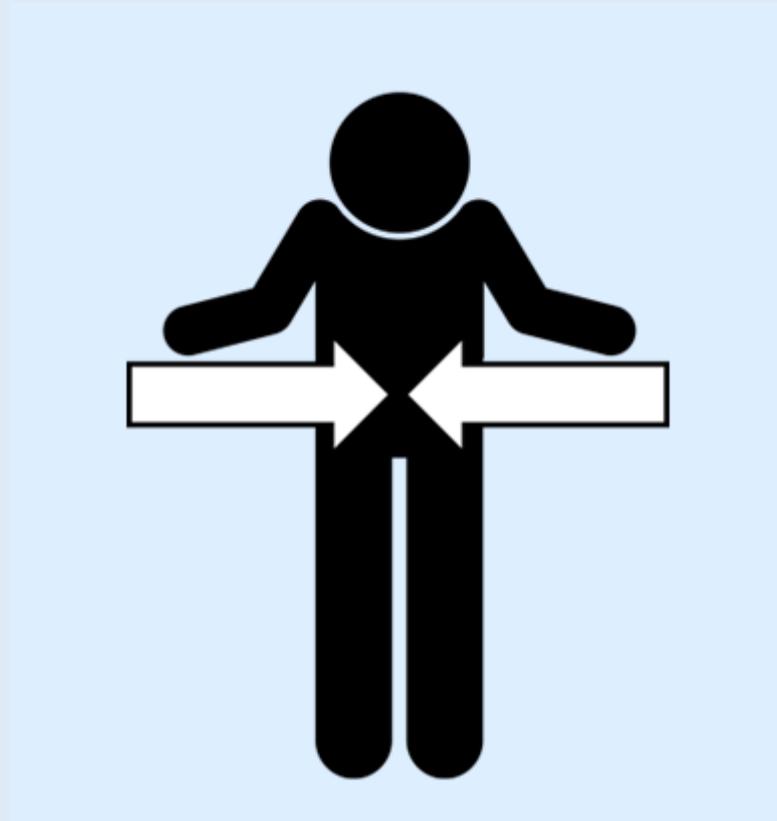
Wie man dieses Buch betrachtet



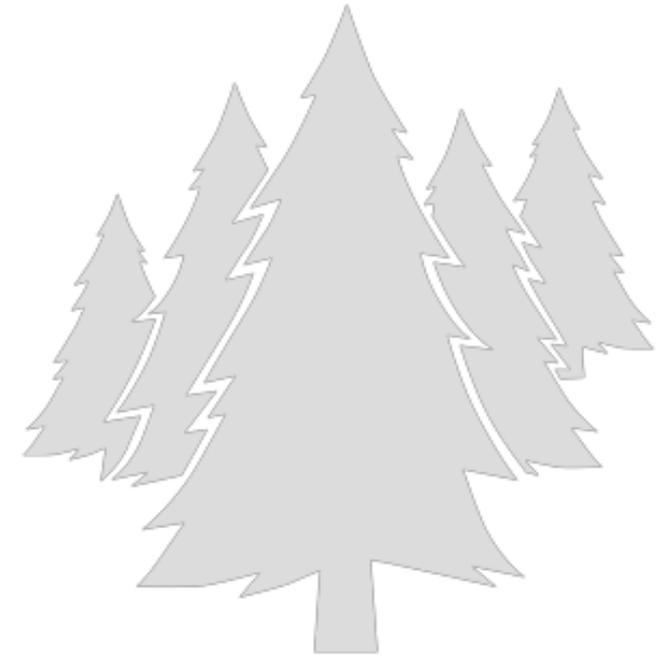
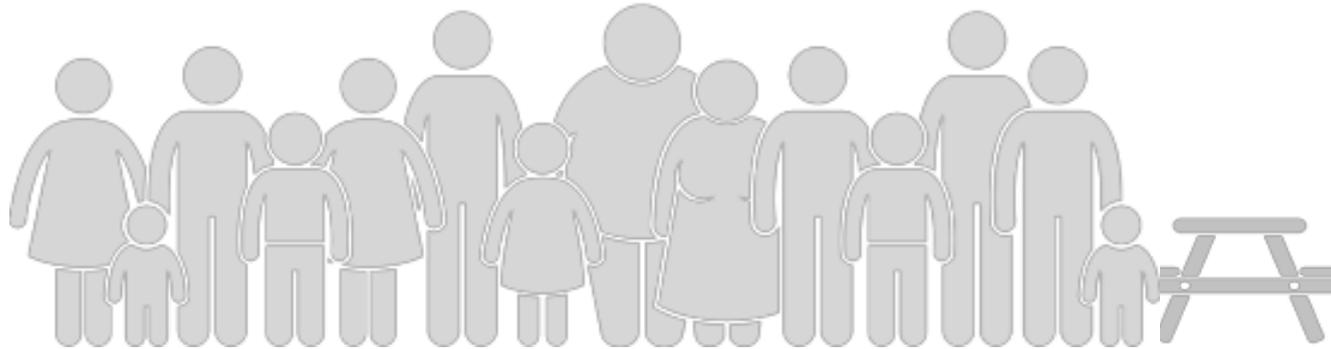
Dieses Dokument kann zwar
ausgedruckt werden, lässt sich aber
auf einem Bildschirm viel besser
darstellen.

Es wird empfohlen, dass Sie es auf
einem Computer oder Tablet ansehen.

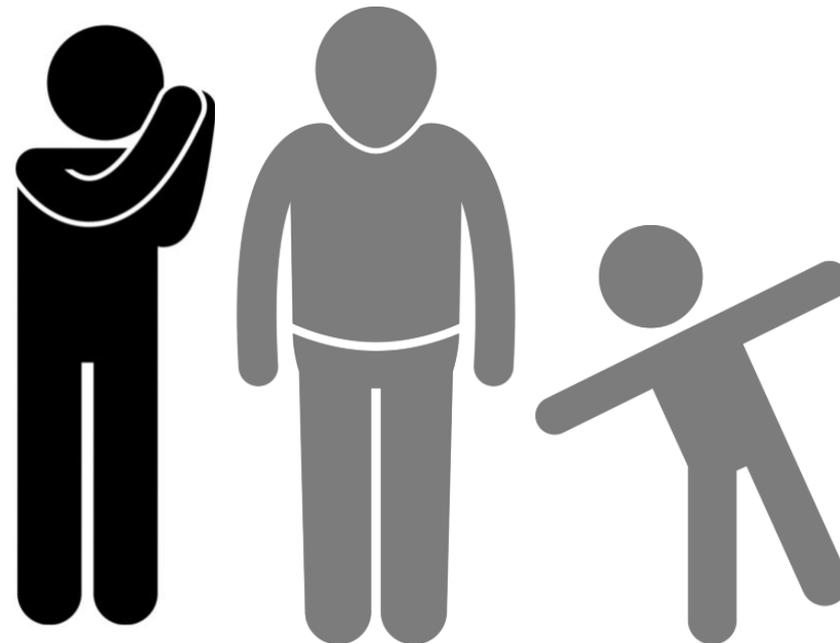
Teil 1: zu nah



Beim Familientreffen liebt Jeff das Gefühl, umarmt zu werden und zu umarmen. Dadurch fühlt er sich geliebt und entspannt.

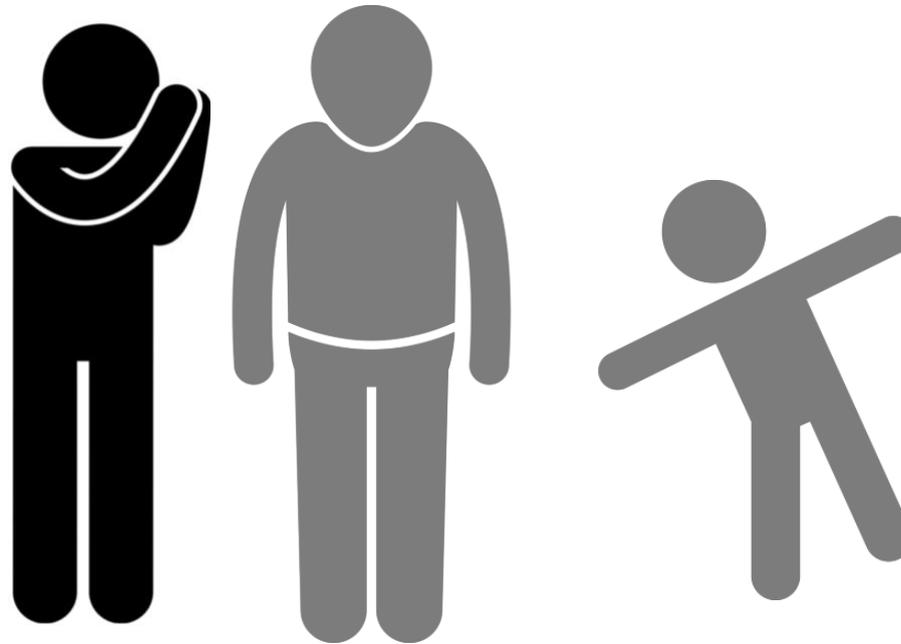


Mit seinen 14 Jahren ist Jeff groß und stark geworden. Jeff genießt es immer noch, jeden fest zu umarmen, auch seine 3-jährige Nichte und seinen 90-jährigen Urgroßvater.



Umarmungen geben Jeff ein gutes Gefühl. Sollte er diese Leute umarmen?

Jeffs Umarmungen fühlen sich für andere Menschen anders an, jetzt wo er so groß und stark ist. Wie fühlen sich die Umarmungen für einen sehr alten Mann an? Wie fühlen sie sich für einen 3-Jährigen an?



Wie verändert sich das Umarmen und Berühren von Menschen, wenn sie größer und älter werden?

Hast du dich jemals unsicher gefühlt, wann du jemanden umarmen solltest und wann nicht? Wie hat sich das Umarmen für dich verändert, als du älter wurdest?

Seit er klein ist, freut sich Brian jeden Sommer darauf, im Sandbereich des Parks zu spielen. Mit 13 Jahren ist Brian so groß wie viele Erwachsene, aber er liebt es mehr denn je, im Sand zu spielen.



Brian schnappt sich seinen Sandeimer. Er geht auf die Sandfläche zu, wo bereits zwei 7-Jährige spielen.

Was sollte Brian deiner Meinung nach tun? Er spielt immer noch gerne im Sand.

Wenn er direkt neben den 7-Jährigen im Sand spielt, was werden die kleinen Kinder denken? Was werden die Eltern der 7-Jährigen denken?

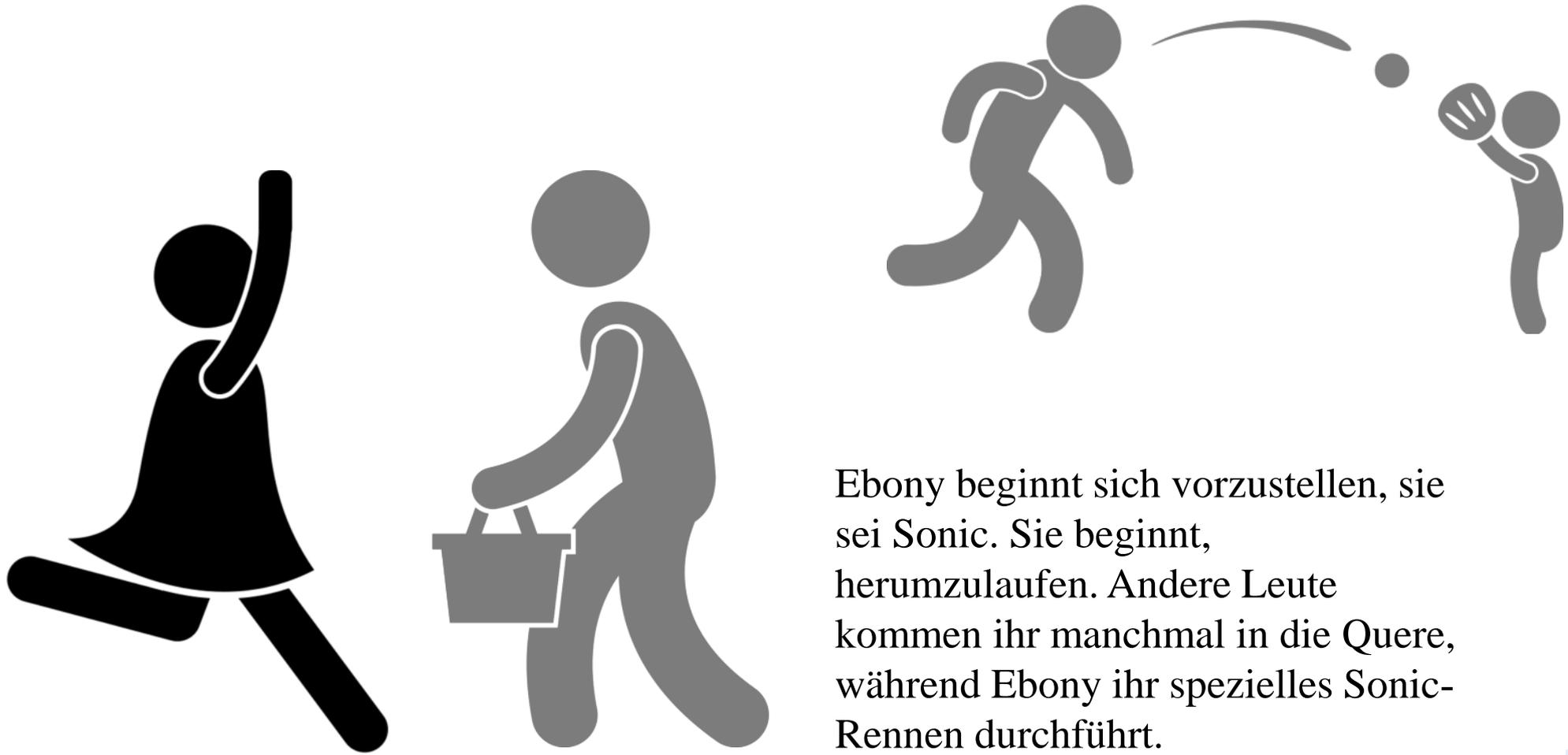


Viele Menschen mögen auch im Teenageralter noch Aktivitäten für "kleine Kinder".
Wenn du ein Teenager bist, was sind die Interessen von jüngeren Kindern, die du beibehalten hast, als du älter wurdest?

Bist du jemals in eine Situation geraten, in der du versehentlich einem jüngeren Kind zu nahe gekommen bist und sich andere Leute unwohl gefühlt haben?



Beim Kirchenpicknick am Samstag beginnt Ebony, viel über das Spiel Sonic the Hedgehog nachzudenken. Normalerweise darf Ebony samstags drinnen bleiben und Sonic spielen, aber heute haben ihre Eltern sie zu diesem Picknick mitgenommen. Auch wenn sie jetzt nicht zu Hause ist, denkt sie viel über Sonic nach.

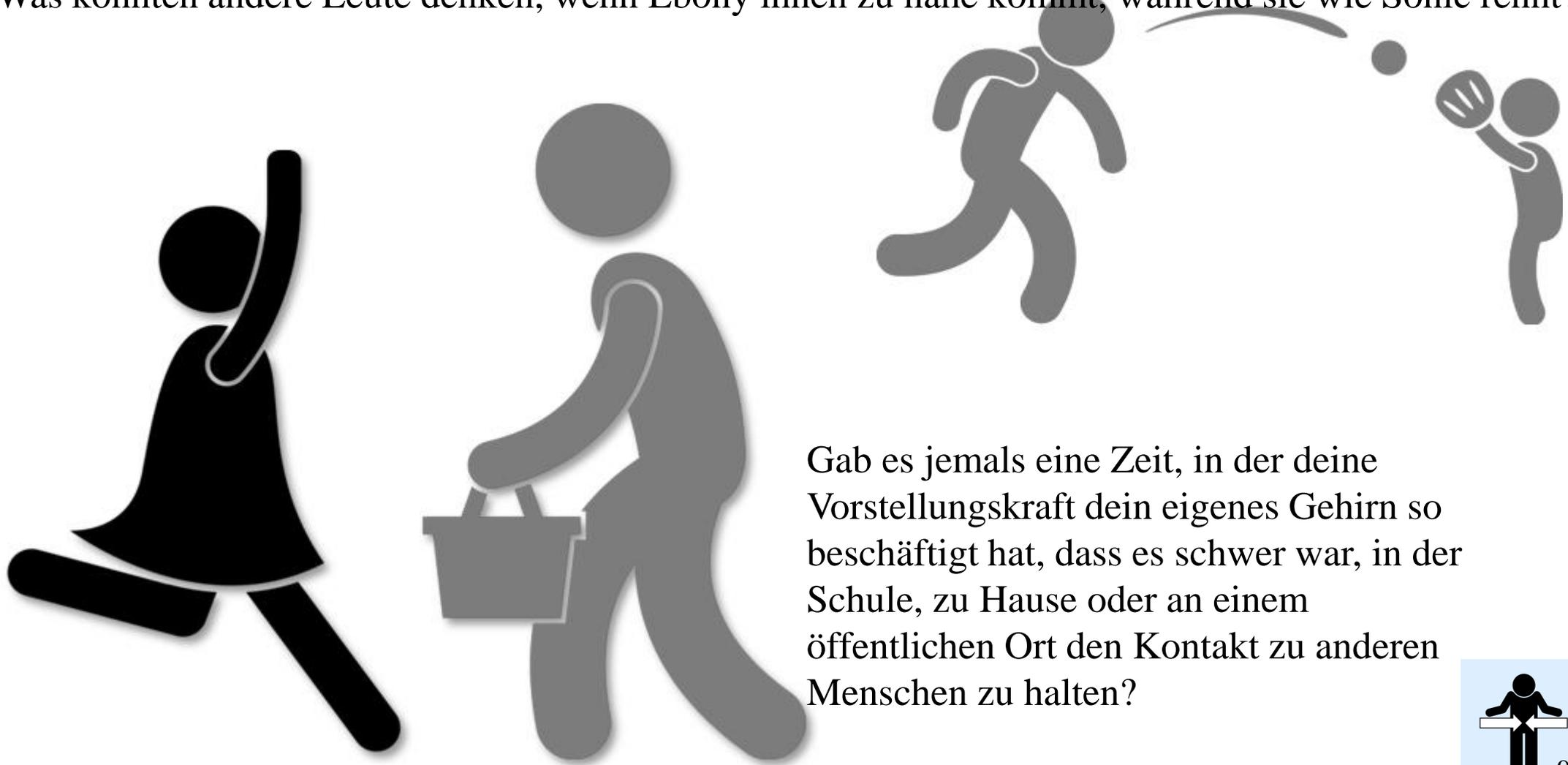


Ebony beginnt sich vorzustellen, sie sei Sonic. Sie beginnt, herumzulaufen. Andere Leute kommen ihr manchmal in die Quere, während Ebony ihr spezielles Sonic-Rennen durchführt.

Ebony denkt gerne über Sonic nach und rennt beim Kirchenpicknick herum. Sollten andere Leute ihr aus dem Weg gehen? Sollte Ebony etwas anders machen?

Viele Menschen denken an ihre Lieblingssachen und tun so, als ob sie etwas tun, auch wenn andere Menschen in der Nähe sind.

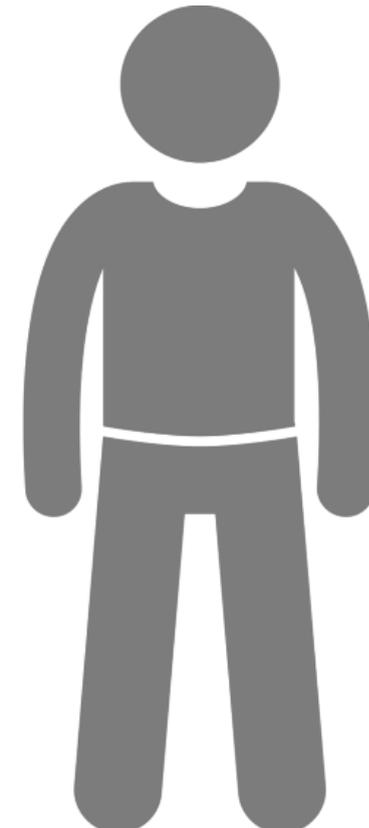
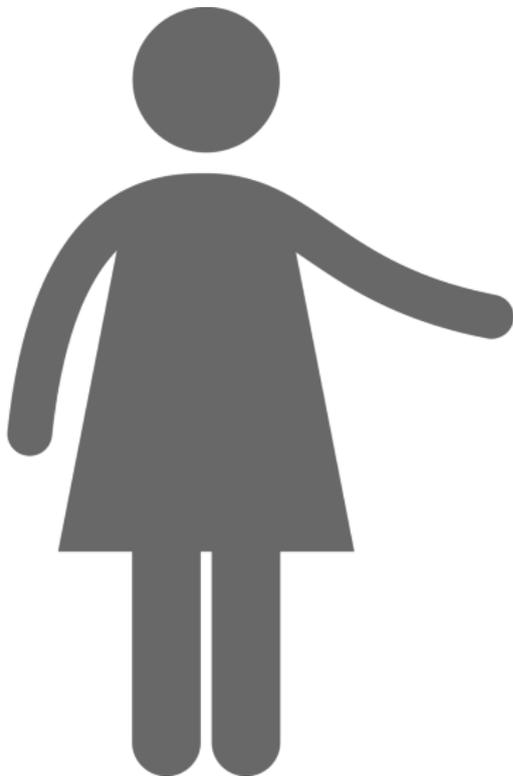
Was könnten andere Leute denken, wenn Ebony ihnen zu nahe kommt, während sie wie Sonic rennt?



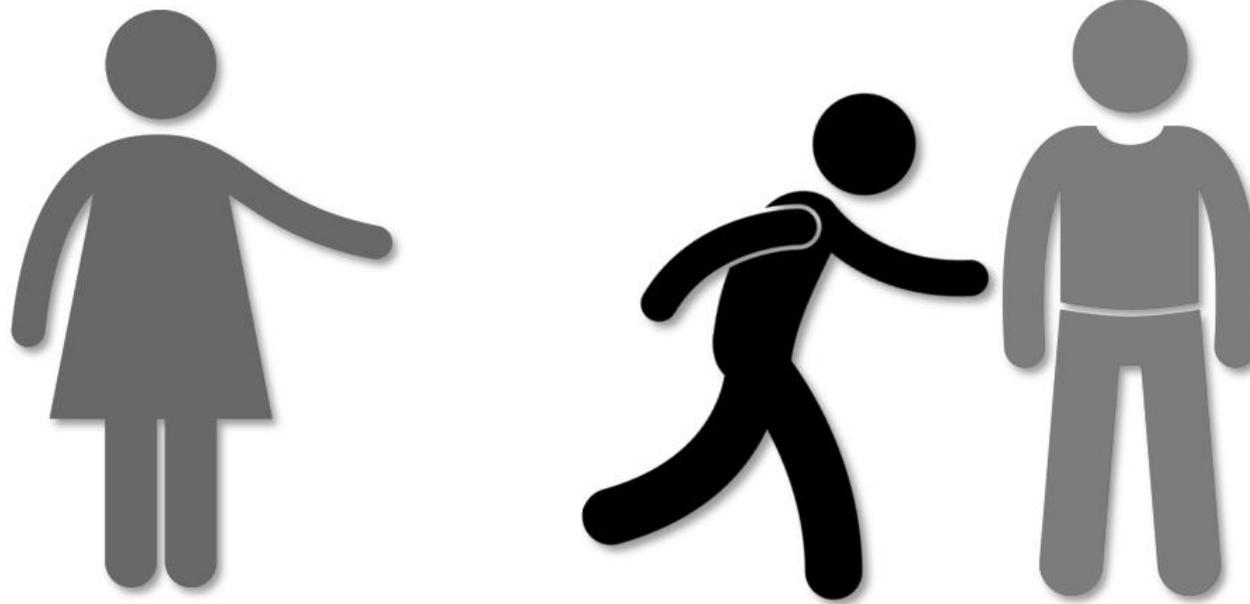
Gab es jemals eine Zeit, in der deine Vorstellungskraft dein eigenes Gehirn so beschäftigt hat, dass es schwer war, in der Schule, zu Hause oder an einem öffentlichen Ort den Kontakt zu anderen Menschen zu halten?

Hanna, 12 Jahre, ist es gewohnt, die Hand ihres Vaters zu halten, wenn sie zusammen ausgehen.

Während des Schulausflugs in den Vergnügungspark hält Hanna eine Zeit lang die Hand ihrer Lehrerin Frau Campbell. Später greift sie nach der Hand ihres anderen Lehrers, Mr. Jones.



Es kann sehr kompliziert sein herauszufinden, wann man sich jemandem nähern und ihn berühren darf und wann nicht. Oftmals ist etwas, das an einem Ort in Ordnung ist, in einer anderen Situation nicht in Ordnung.



Was meinst du dazu?

Ist es okay für Hanna, Ms. Campbells Hand zu halten?
Ist es in Ordnung, die Hand von Mr. Jones' Hand zu halten?

Was sind Beispiele für Nähe oder Berührungen, die du mit Mitgliedern deiner eigenen Familie machst, die du mit Menschen außerhalb deiner Familie *nicht* machen würdest?

Michael hasst öffentliche Toiletten, aber es gibt Zeiten, in denen er sie benutzen muss.



Michael sieht eine Reihe von fünf Pissuirs, von denen das ganz rechts gerade benutzt wird.

Welches Pissoir sollte Michael wählen?



Toiletten in der Schule oder an anderen öffentlichen Orten sind sehr kompliziert zu verstehen.

Es gibt alle möglichen "ungeschriebenen Regeln" darüber, was man auf einer Toilette sagen darf und was nicht. Es gibt auch Regeln darüber, wie weit oder wie nah man sich auf der Toilette von anderen Personen entfernen darf.



Was meinst du dazu?

Welches Urinal sollte Michael wählen?

Und warum?

Was ist ein Beispiel für etwas, das du über das Verhalten auf der Toilette gelernt hast und das du nicht wusstest, als du jünger warst?

Mark, 13 Jahre, hat im Sportunterricht gelernt, wie man beim Basketballspielen ganz nah an jemanden herankommt und ihm den Ball klaut.

Während er mit Tina Basketball spielt, greift Mark zu und schnappt sich den Basketball von ihr. Dabei stößt er versehentlich mit der Hand gegen Tinas Brust.



Tina schreit ihn an, beschimpft ihn und rennt los, um es dem Sportlehrer zu sagen.

Das muss sehr verwirrend für Mark sein. Er hat nur versucht, das zu tun, was der Sportlehrer ihm beigebracht hat. Aber dann geriet er in Schwierigkeiten.

Warum war Tina so wütend auf Mark?

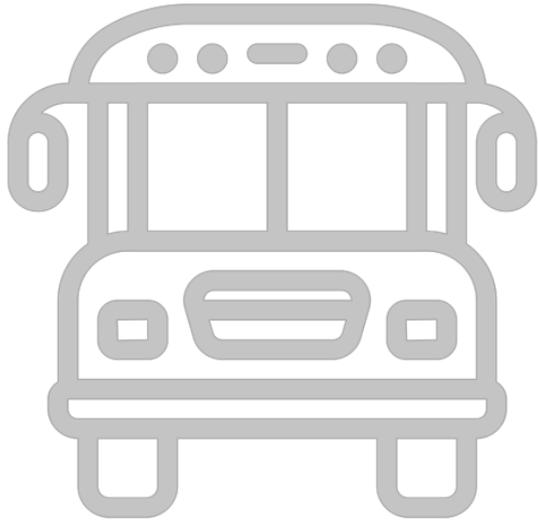
Was denkst du, wie Tina sich fühlt?



Wenn Jungen und Mädchen zusammen sind, was sind Beispiele für Spielaktivitäten, die für kleine Kinder anders sind als für Teenager?

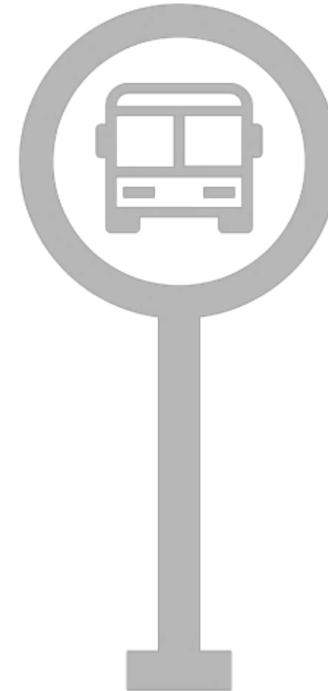
Wenn du der Sportlehrer wärst, welchen Rat würdest du Mark geben?

Hast du jemals einen Fehler gemacht wie Mark?



Josh, 15 Jahre alt, liebt Mario-Spiele und -Videos sehr. An der Schulbushaltestelle schaut sich ein 10-jähriges Mädchen namens Mary auf ihrem Handy ein Mario-Video auf YouTube an. Das ist sehr aufregend für Josh! Josh muss ganz nah an das Mädchen herankommen, um das Video richtig sehen zu können.

Später wird Josh ins Büro des Schulleiters gerufen, aber er kann sich nicht erklären, warum.



Was war der Fehler, der Josh in Schwierigkeiten brachte?

Wie ist das passiert?

Was denkst du, wie Mary sich fühlt?

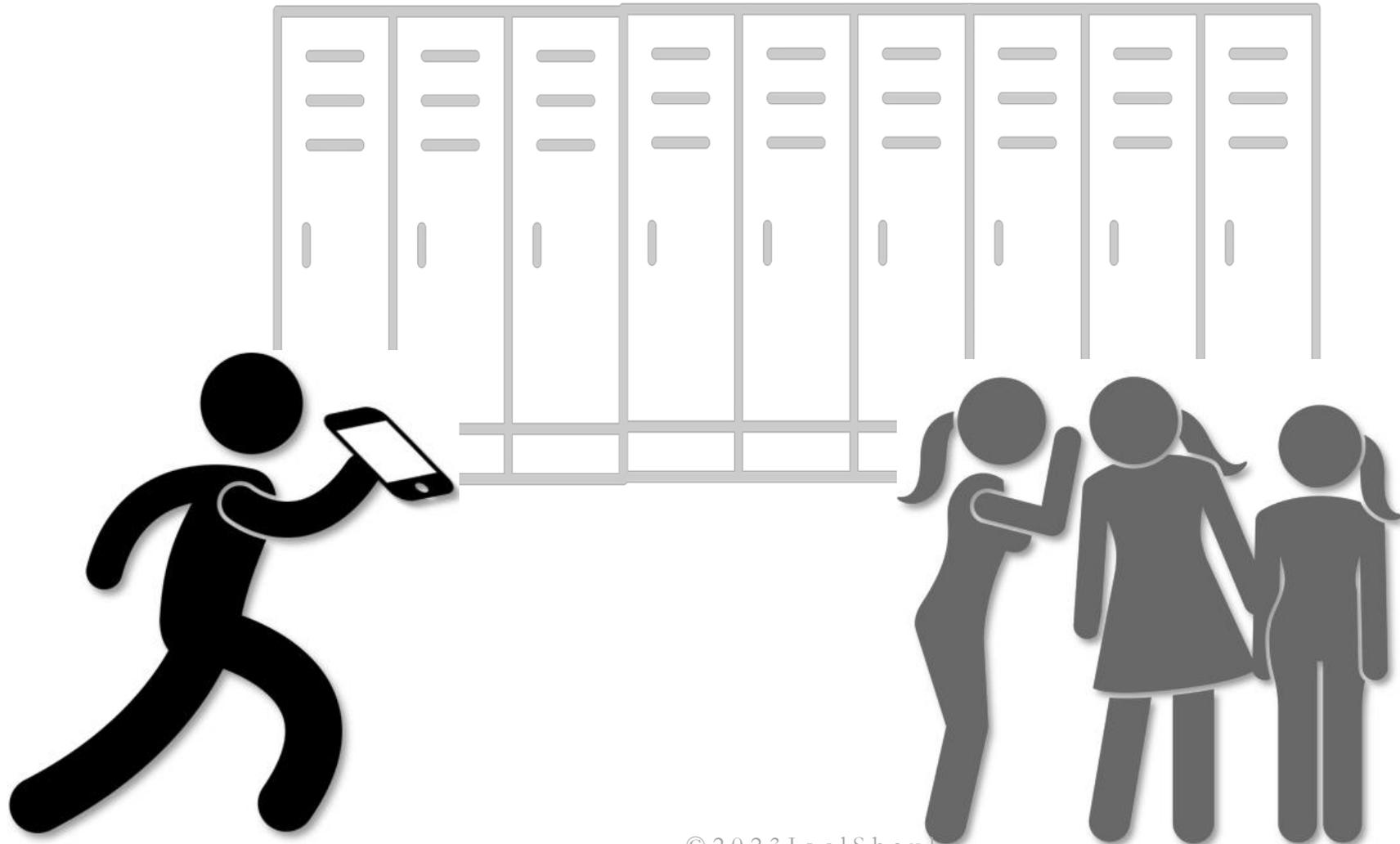


Wenn du der Schulleiter wärst, was wäre eine nette Art und Weise, wie du Josh helfen könntest, seinen Fehler zu verstehen?

Manchmal tun Menschen aus Versehen Dinge, die andere Menschen stören oder erschrecken. Hast du schon einmal jemanden belästigt, indem du ihm zu nahe gekommen bist, um etwas zu sehen?

Austin hat kürzlich eine seltene Pokemon-Karte bei eBay für 200 Euro verkauft! Am Montag erzählt er es vielen Leuten in der Schule, aber es gibt auch andere, die diese erstaunliche Neuigkeit noch nicht erfahren haben.

Austin bemerkt, dass einige Mädchen vor ihm weglaufen. Diese Mädchen haben noch nichts von der Pokemon-Karte gehört. Austin folgt ihnen in den Flur, um ihnen das Foto der Karte auf seinem Handy zu zeigen!



Wenn etwas Aufregendes passiert, ist es normal, dass man anderen Menschen davon erzählen möchte.

Wie aufgeregt ist Austin darüber, dass er so viel Geld für den Verkauf einer Pokemon-Karte bekommt?



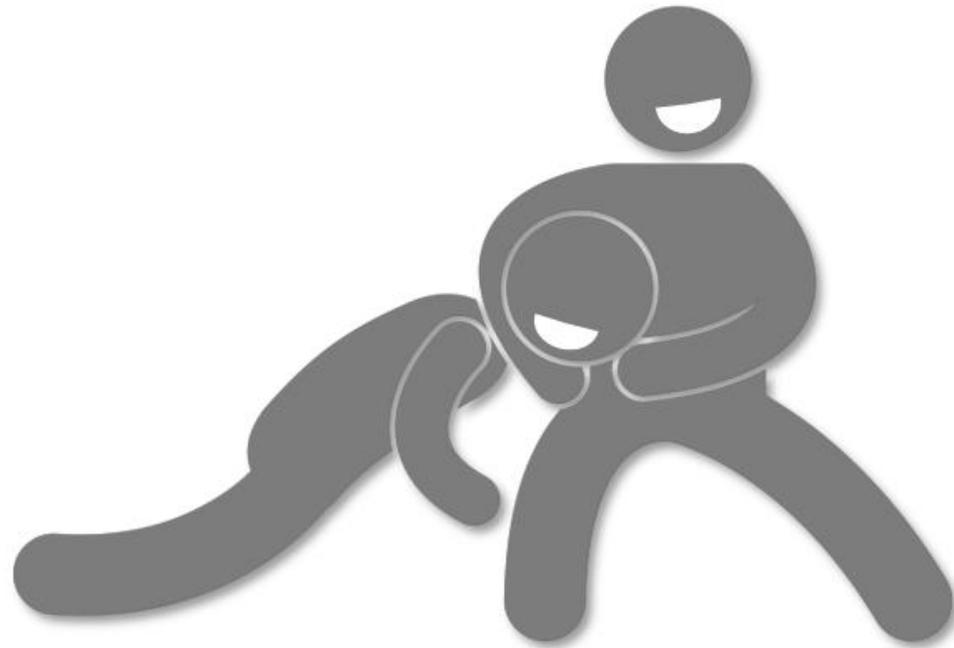
Warum entfernen sich die Mädchen von Austin? Wie werden sie sich fühlen, wenn er sich ihnen nähert, um ihnen das Foto der Karte zu zeigen?

Hast du dich schon einmal über deinen persönlichen Freiraum geärgert, wenn du von etwas wirklich begeistert warst?

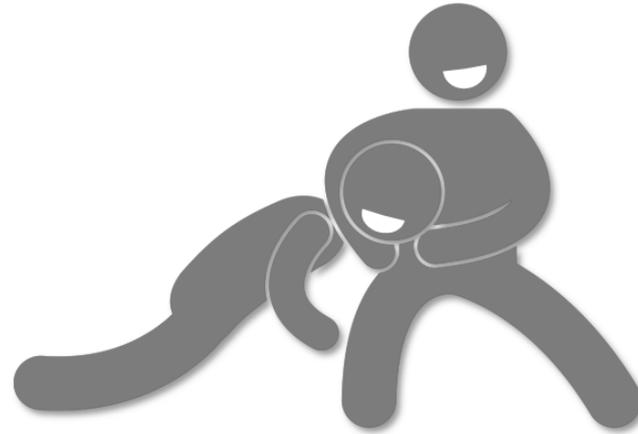
Warst du schon einmal von etwas fasziniert, das andere Leute nicht besonders interessiert hat?

Nadia, 13 Jahre alt, ist es gewohnt, mit ihren beiden Brüdern zu Hause im Garten manchmal "hart" zu spielen. Nadias Eltern sagen, das sei in Ordnung, solange niemand verletzt wird.

Bei einem Fest in der Nachbarschaft beginnt Nadia, sich mit zwei gleichaltrigen Jungen zu prügeln, um Spaß zu haben.



Viele Mädchen und Frauen spielen gerne "hart". Sie tun es beim Sport und zum Spaß. Nadia spielt gerne "grob", und sie tut es zu Hause mit ihren Brüdern.



Inwiefern ist diese Art des Spielens für Nadia mit diesen Jungen anders als mit ihren eigenen Brüdern?

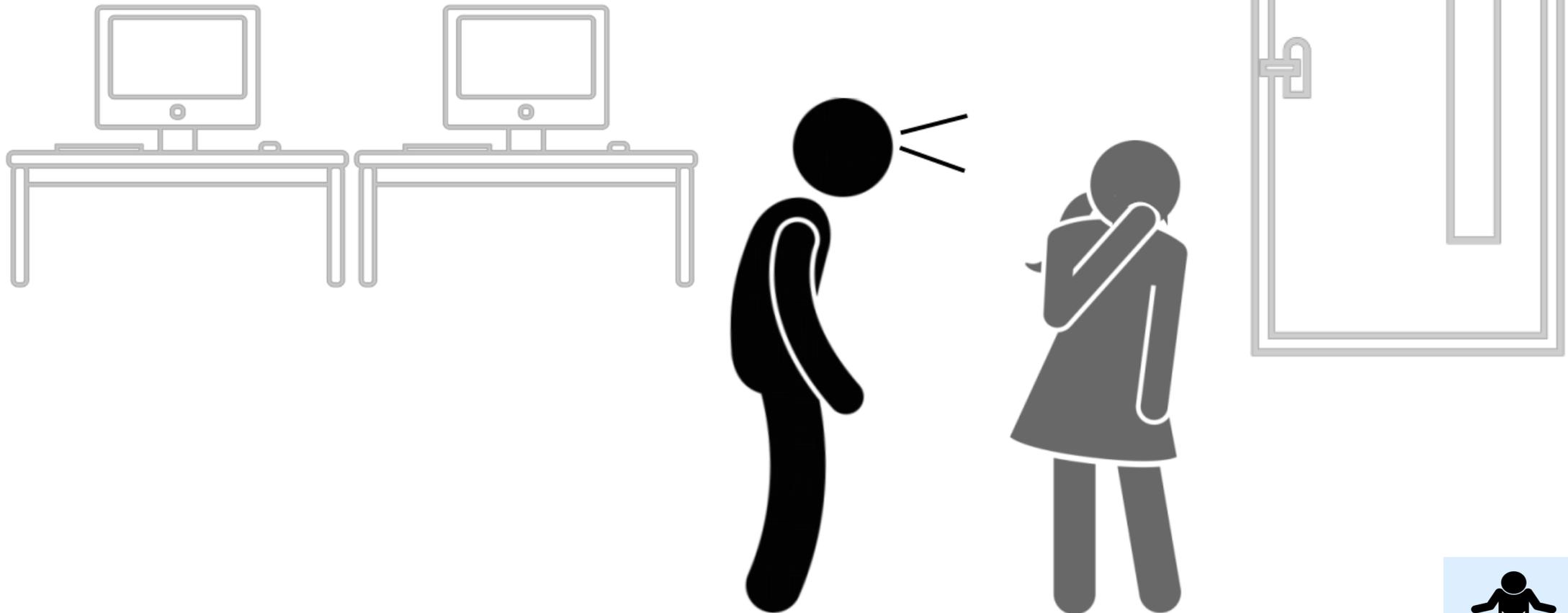
Wenn du Nadias Freundin wärst, wie würdest du ihr das erklären?

Bei welchen Sport- und Spielaktivitäten könnten sich Jungen und Mädchen versehentlich so berühren, dass sich jemand unwohl fühlt?

Inwiefern verändert sich das raue Spiel, wenn Kinder Teenager werden?

Wenn Jason etwas gefällt, sieht er es sich gerne aus der Nähe an. In seinem Computerkurs in der Schule schaut er sich Jessica gerne aus ein paar Metern Entfernung an, weil sie klug und hübsch ist.

Wenn er sich Jessicas Gesicht ansieht, geht Jason direkt auf sie zu, damit er sie so genau wie möglich betrachten kann.



Jason mag Jessica. Wenn er Jessica ansieht, fühlt er sich gut.

Wir können nicht sicher sein, was Jessica denkt, während Jason sie ansieht.

Was sind die Gedanken, die Jessica in diesem Moment haben könnte?



Wenn du Jasons Freund wärst, was würdest du Jason raten, wenn er Jessica so nahe kommt und sie anstarrt?

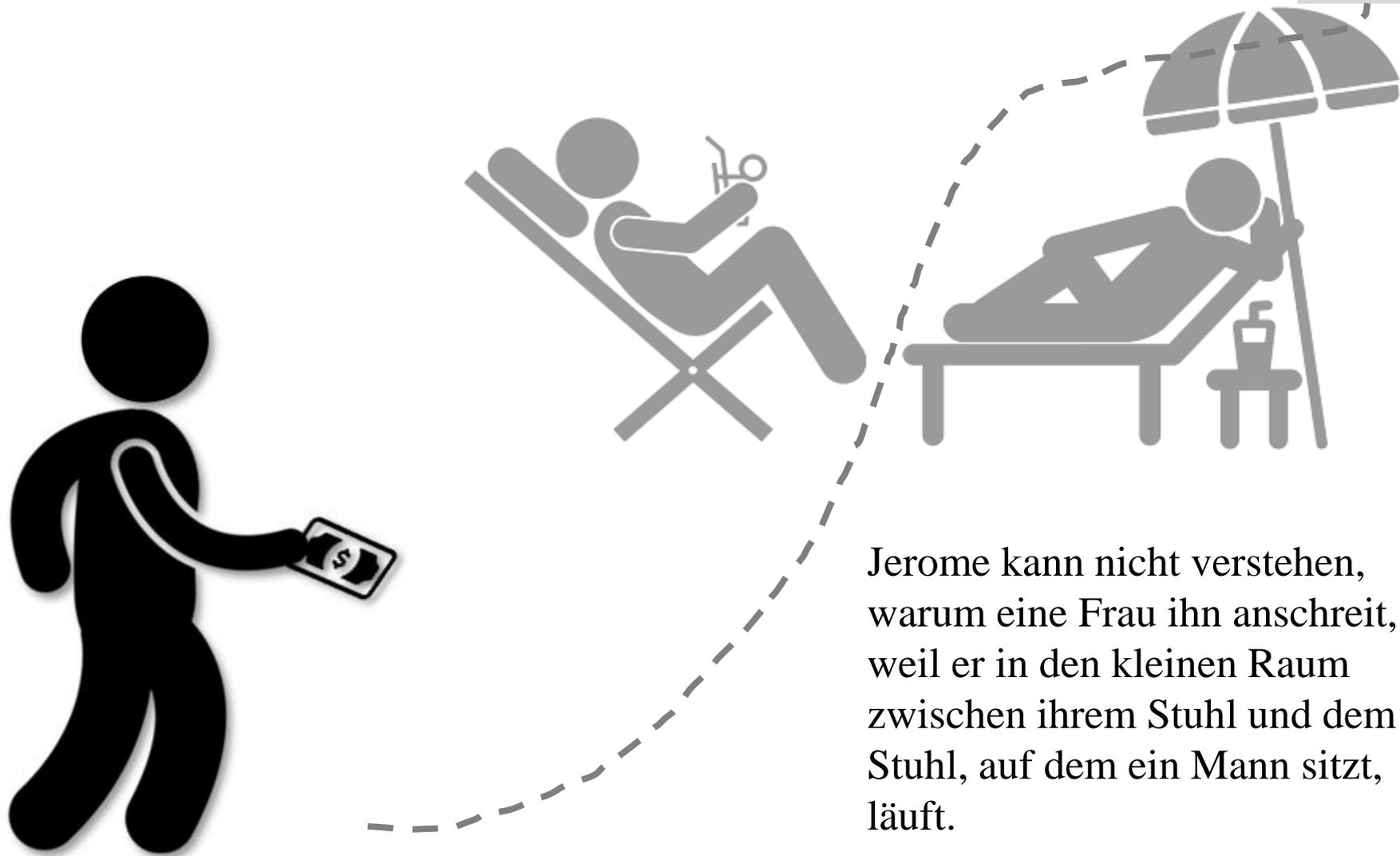
Wenn du Jessicas Freund wärst, welchen Rat würdest du ihr in dieser Situation geben?

Es ist nur natürlich, dass man jemandem, den man mag, nahe sein möchte. Es ist schwer zu wissen, wann man nah dran ist und wann man auf Distanz bleiben sollte.

Hattest du jemals ein Problem wie Jason oder wie Jessica?

Im Freibad haben die Familien ihre Stühle, Handtücher und andere Dinge überall verteilt.

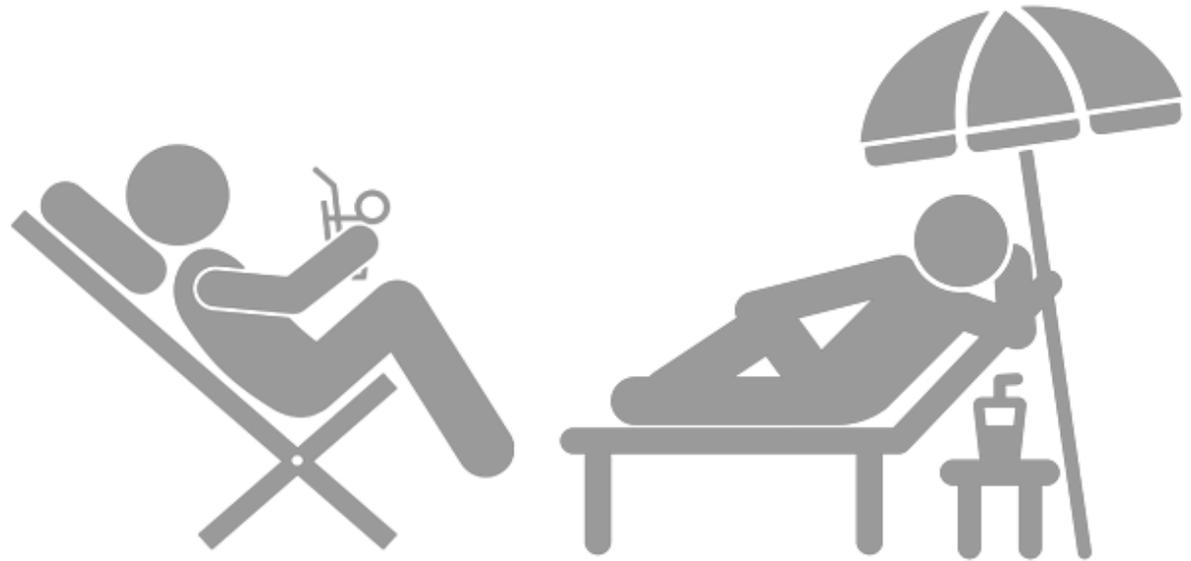
Jerome möchte sein Geld ausgeben, um sich einen Snack zu kaufen, also geht er direkt zur Snackbar.



Jerome kann nicht verstehen, warum eine Frau ihn anschreit, weil er in den kleinen Raum zwischen ihrem Stuhl und dem Stuhl, auf dem ein Mann sitzt, läuft.

An manchen Orten, wie z. B. in einem Klassenzimmer, ist der Raum so organisiert, dass er übersichtlich ist.

An anderen Orten ist es schwieriger, sich zurechtzufinden. In Freibädern zum Beispiel sind Menschen, Stühle und Handtücher überall verstreut.



Was war Jeromes Fehler?



Kannst du dich an einen Moment erinnern, in dem du einen Fehler wie Jerome gemacht hast?

Fällt dir ein Beispiel für eine Situation ein, in der es für dich schwierig war, herauszufinden, wo du dich bewegen kannst, ohne den Leuten zu nahe zu kommen?

Patrick liebt seine Verwandten, besonders seine Großmutter. Aber Patrick hatte schon immer Probleme damit, von seiner Oma, seinen Eltern oder anderen Personen umarmt zu werden. Er weiß, dass die Leute ihn manchmal umarmen wollen, aber er fühlt sich dabei unwohl, und so ist er nun mal.

Wenn Oma zu Besuch kommt, hasst Patrick es sehr, wenn Oma ihn umarmt. Patricks Vater hat die Oma gebeten, Patrick nicht mehr zu umarmen, aber sie tut es immer wieder.



Patrick mag es nicht, von seiner Großmutter umarmt zu werden.

Ist es falsch, dass er Umarmungen nicht mag?

Erwachsene können manchmal Fehler in Bezug auf ihren eigenen persönlichen Raum machen.

Die Großmutter muss lernen, Patrick auf andere Weise zu lieben, als ihn zu umarmen.



Wenn du die Mutter oder der Vater wärst, wie würdest du das der Großmutter erklären?

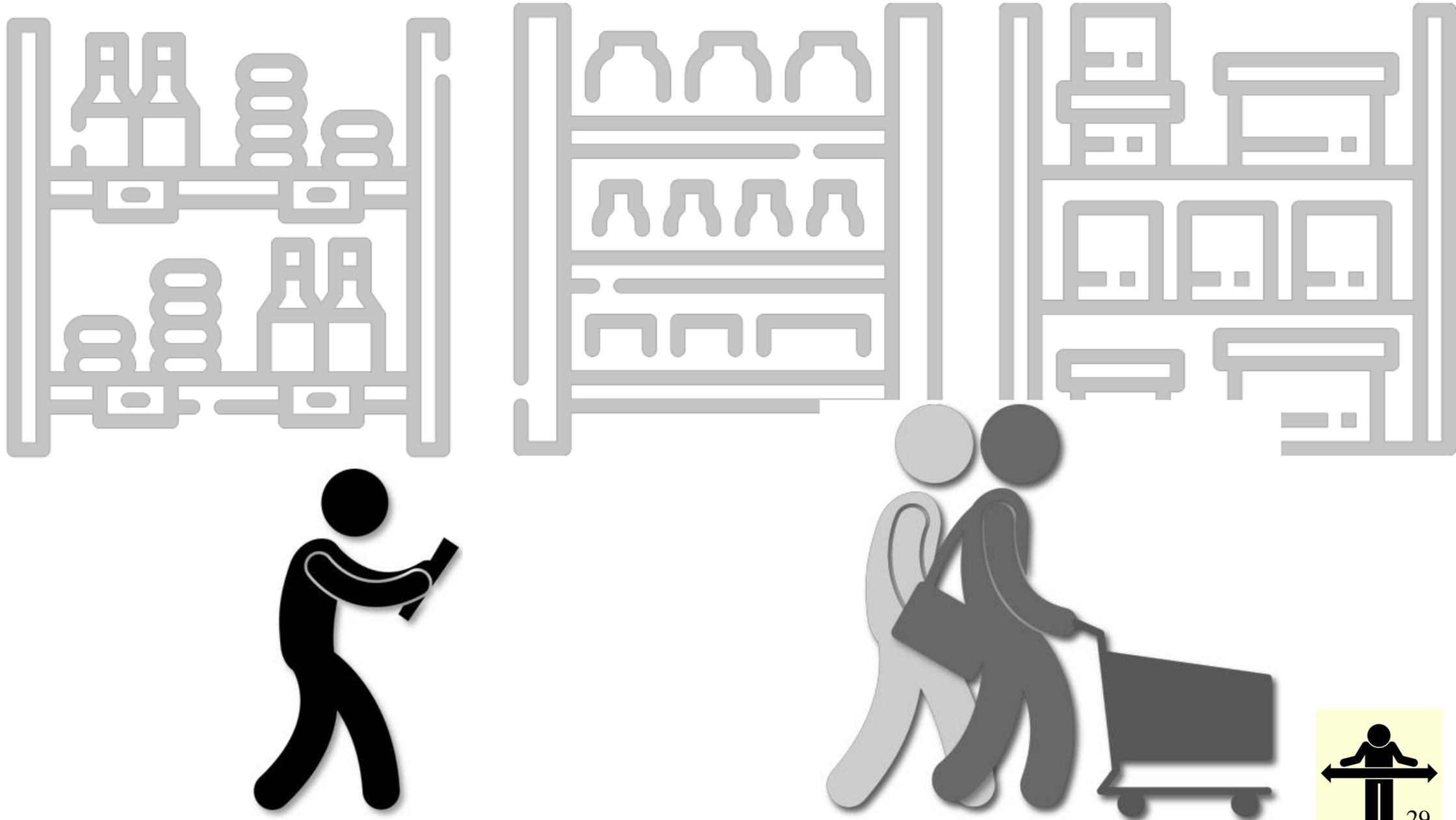
Gibt es eine Art von Umarmung oder Berührung in der Familie, an die du dich mehr gewöhnt hast?

Gibt es eine Art von Umarmung oder Berührung in der Familie, die du meidest, weil du sie nicht magst?

Teil 2: zu fern



John ist mit seinem Vater und seinem Onkel im Lebensmittelgeschäft. Sie haben John gebeten, *mit* ihnen zu gehen, anstatt weit *hinter ihnen*. Aber John sagt, es sei zu anstrengend, direkt neben ihnen zu gehen, weil er ständig ein Spiel auf seinem Tablet spielen müsse.



Für John ist es schwer, sich auf zwei Dinge gleichzeitig zu konzentrieren. Er kann entweder sein Spiel spielen oder seinen Vater und Onkel im Auge behalten, aber er kann nicht beides tun.

Für John scheint das Spiel viel wichtiger zu sein.



Was meinst du dazu? Ist es für John in Ordnung, ein Spiel auf seinem Tablet zu spielen, während er mit seiner Familie im Supermarkt spazieren geht?

Wie fühlen sich sein Vater und sein Onkel dabei?

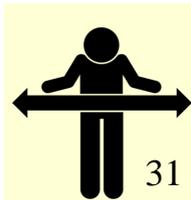
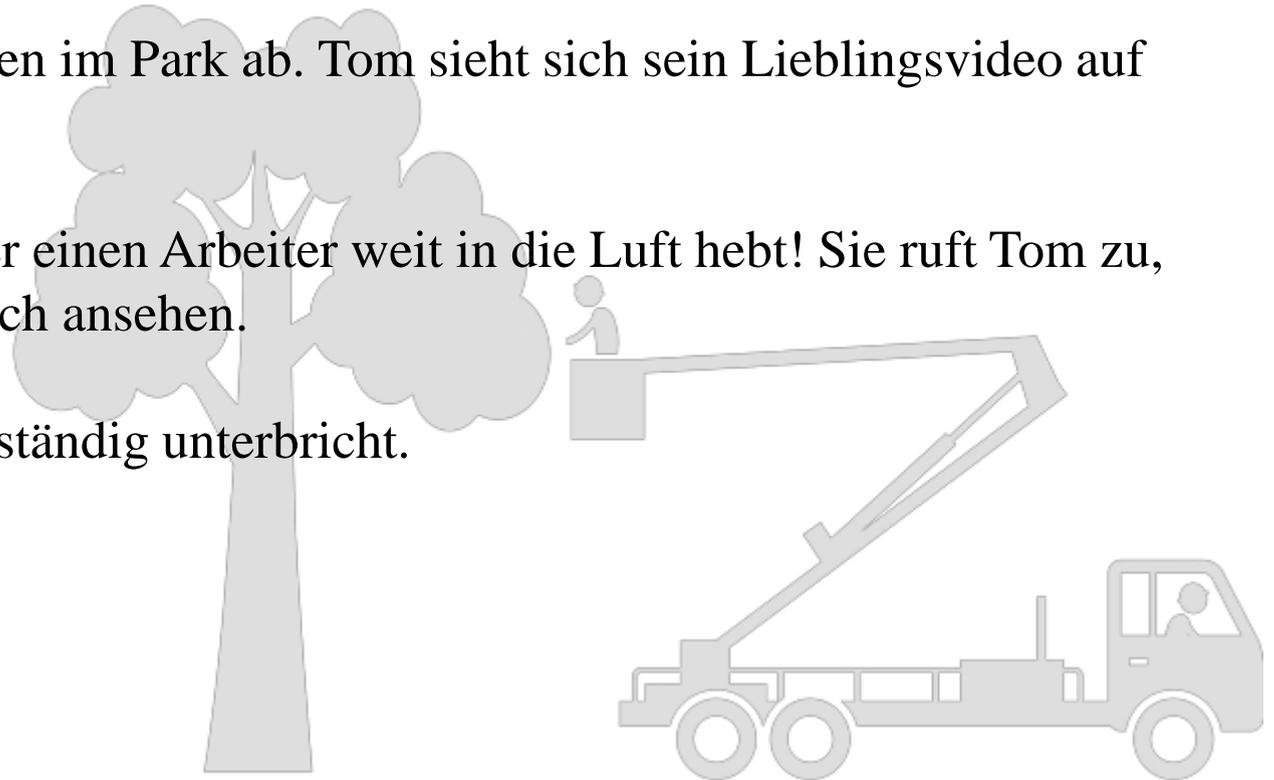
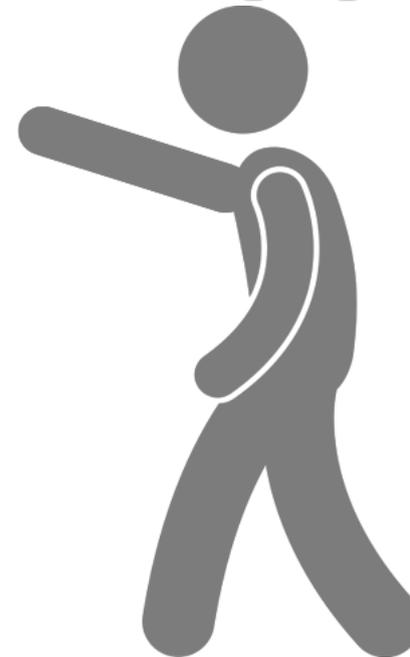
Was ist mit dir? Fällt es dir manchmal schwer, direkt neben anderen zu gehen?

Bist du am Ende zu weit von den Menschen entfernt, mit denen du gehst? Wie kommt das vor?

Tom und Amelia hängen zusammen im Park ab. Tom sieht sich sein Lieblingsvideo auf seinem Handy an.

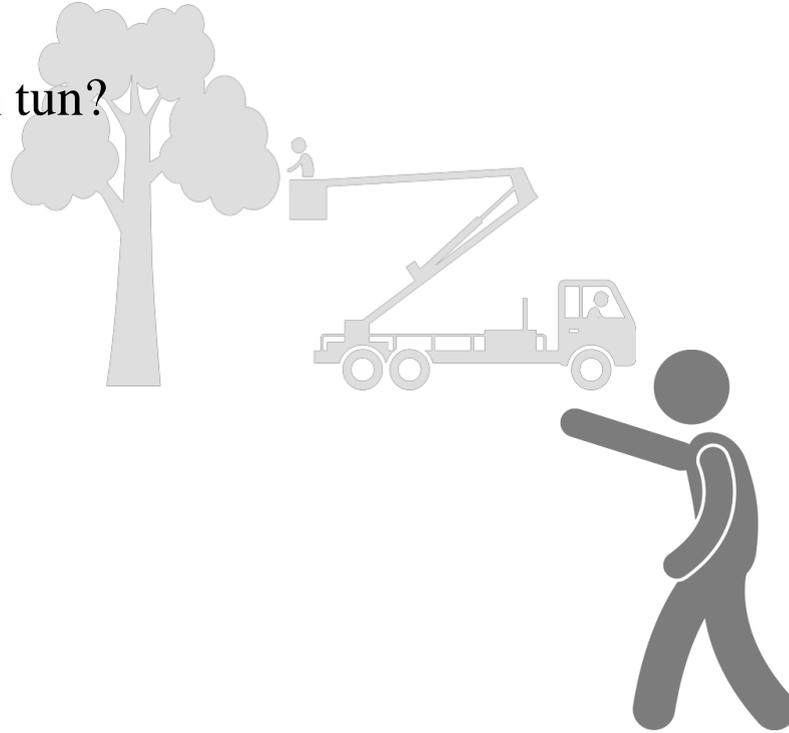
Amelia sieht einen Lastwagen, der einen Arbeiter weit in die Luft hebt! Sie ruft Tom zu, er solle herüberkommen und es sich ansehen.

Tom ist genervt, weil Amelia ihn ständig unterbricht.



Tom will sich das Video auf seinem Handy weiter ansehen. In einiger Entfernung sieht Amelia etwas Interessantes und möchte, dass Tom mitkommt und es sich ansieht.

Was sollte Tom deiner Meinung nach tun?



Wenn Menschen zusammen irgendwohin gehen, sollen sie normalerweise viele Dinge zusammen unternehmen und viele Dinge zusammen sehen. Die Leute müssen aufpassen, dass sie nicht an ihren Telefonen oder Spielekonsolen hängen bleiben.

Hattest du jemals das Problem, dass du dein Telefon, Tablet oder Spielsystem zu viel benutzt hast, wenn du mit deiner Familie oder deinen Freunden zusammen warst? Hast du dadurch jemals die Leute aus den Augen verloren oder dich zu weit von ihnen entfernt?



Im Einkaufszentrum bemerkt Tatiana etwas Ungewöhnliches auf dem Boden: eine Pokémon-Karte, die fast in der Mitte zerrissen ist.

Sie ruft ihrer Mutter und ihrer Großmutter zu, dass sie kommen und es sich ansehen sollen, aber sie antworten ihr nicht.



Wenn Menschen zusammen unterwegs sind, denkt jeder von ihnen vielleicht an etwas anderes.

Worüber denkt Tatiana nach? Was denkst du, woran die Mutter und die Großmutter hauptsächlich denken?



Hattest du jemals ein Problem damit, dich zu weit von deiner Familie oder deinen Freunden zu entfernen, wenn du mit ihnen unterwegs warst?



Welche Ideen hast du, wie man ein solches Problem lösen kann?



Madelyn und ihr Großvater gehen in ihrer Nachbarschaft spazieren. Madelyn schaut beim Gehen oft nach unten.

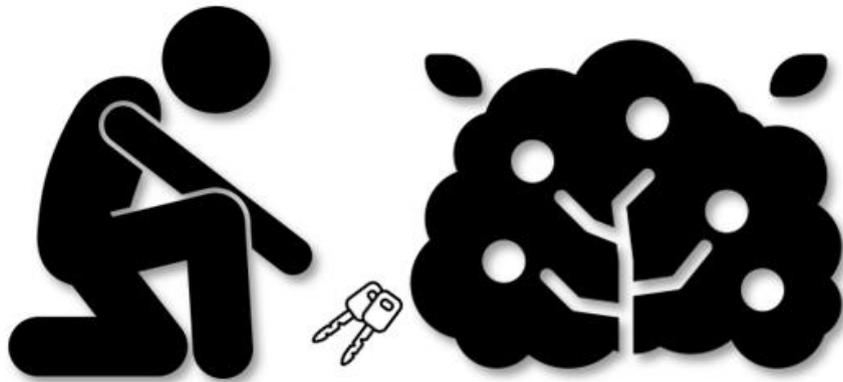
Sie bemerkt einige Dinge, die andere übersehen. Sie sieht Autoschlüssel in einem Busch. Madelyn ruft ihrem Großvater zu, er solle kommen und nachsehen.

Er antwortet streng: "Beeil dich, sonst verpasse ich meine Fernsehsendung! Du kommst immer zu weit hinterher!"



Manchmal ist es wichtig, jemanden dazu zu bringen, seine Arbeit zu unterbrechen, um sich etwas anzusehen. Manchmal ist es aber auch nicht so wichtig.

Was denkst du? Ist es in Ordnung oder nicht in Ordnung, wenn Madelyn ihren Großvater dazu bringt, sich die Schlüssel anzusehen, auch wenn er vielleicht zu spät kommt, um sich seine Sendung anzusehen?



Was denkt und fühlt Madelyn in dieser Situation?

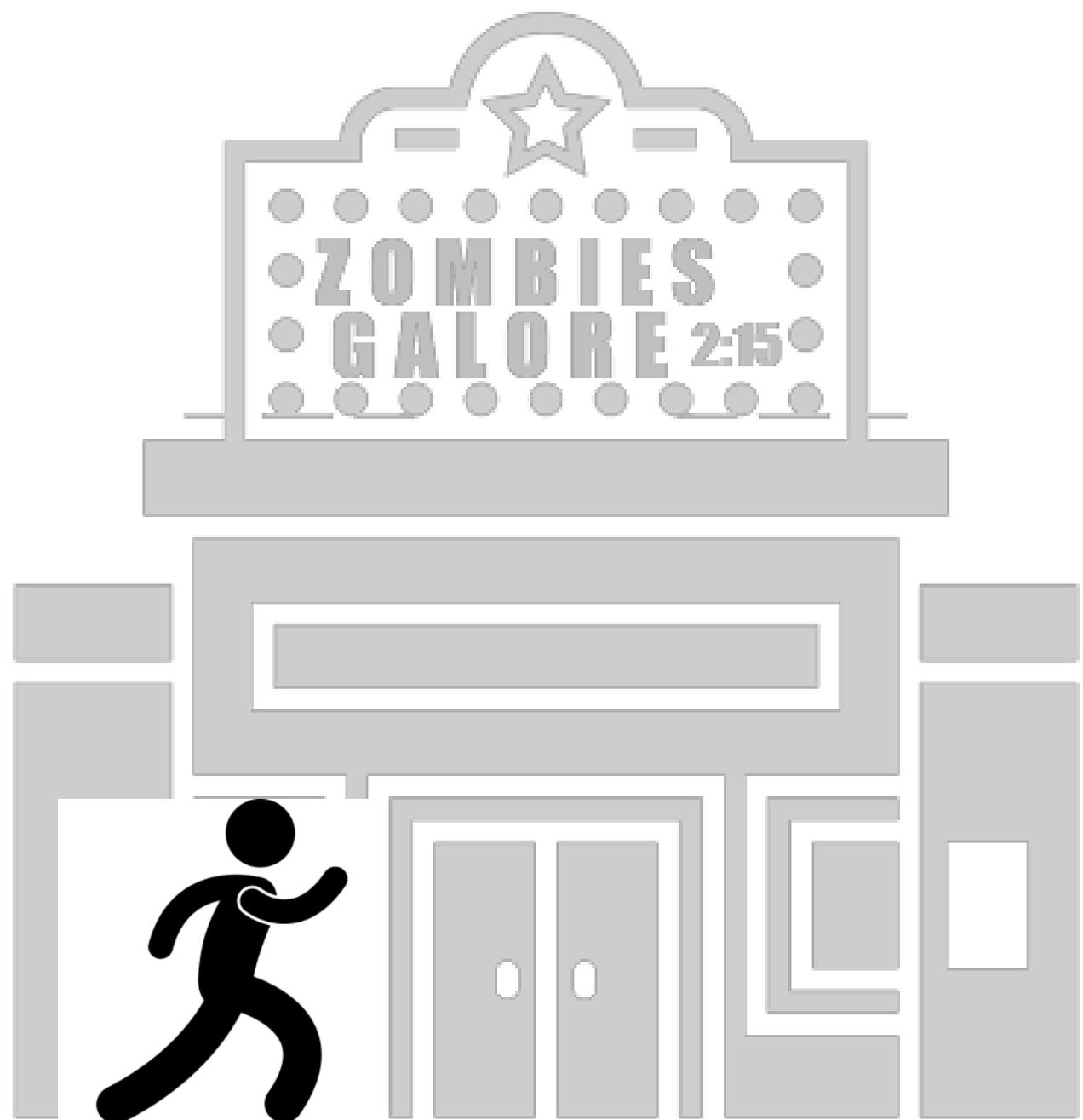
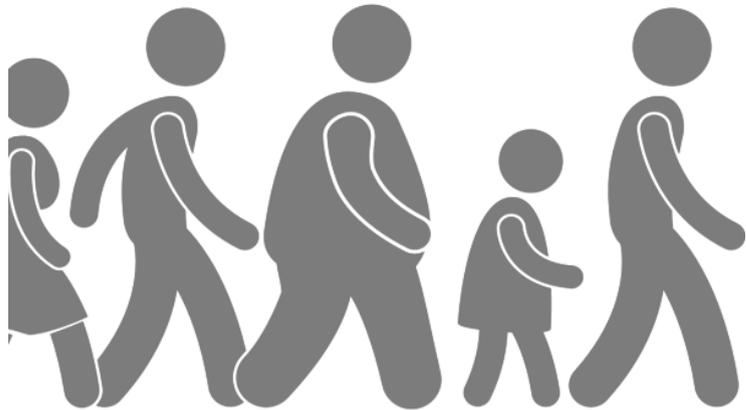
Was denkt und fühlt Madelyns Großvater?



Gehörst du zu den Menschen, denen manchmal Dinge auffallen, die andere nicht bemerken? Fällt dir ein Beispiel ein, wo das in deinem eigenen Leben passiert ist?

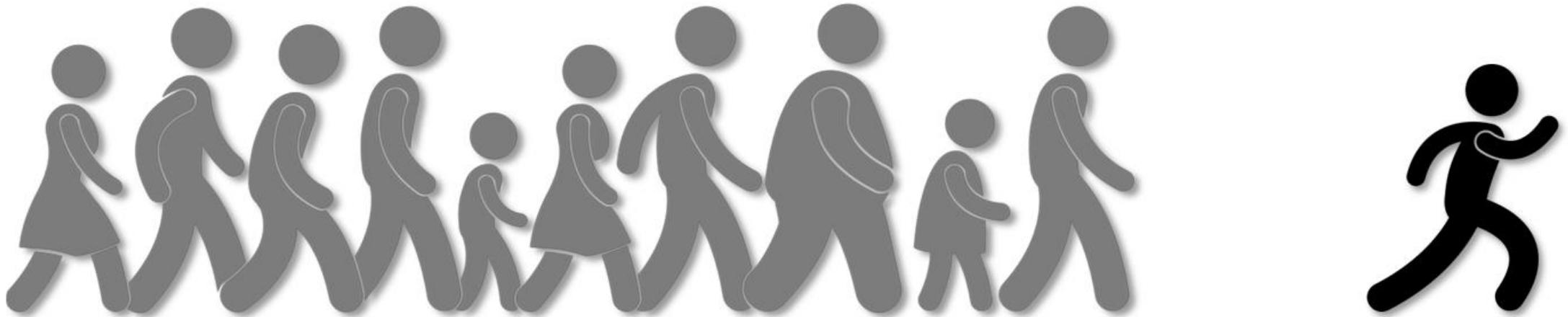
Alan und viele seiner Verwandten gehen auf den Eingang des Kinos zu. Der Film fängt gleich an.

Alan ist sich sicher, dass sie nicht alle zusammen einen Platz finden werden, wenn sie sich nicht beeilen, also rennt er voraus.



Woran denkt Alan hauptsächlich?

Was mögen Alans Verwandte denken, als sie Alan vor ihnen in Richtung Kino laufen sehen?



Alan hält es für sehr wichtig, die Theaterkarten so schnell wie möglich zu kaufen.

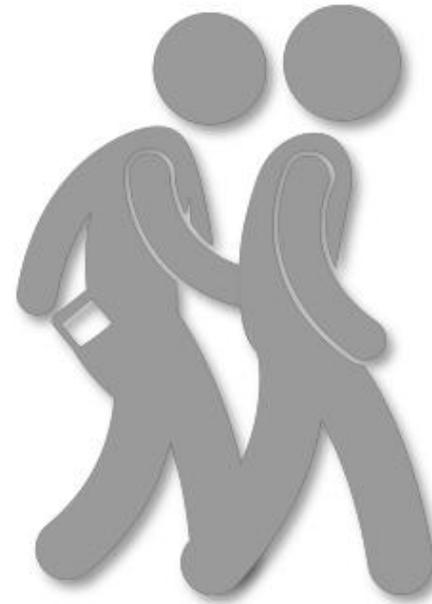
Was ist deiner Meinung nach für die Verwandten, die hinter Alan stehen, noch wichtiger, als die Karten schnell zu besorgen?

Wenn du mit anderen Menschen unterwegs bist, ärgerst du dich manchmal, wenn sie nicht mit dir Schritt halten?

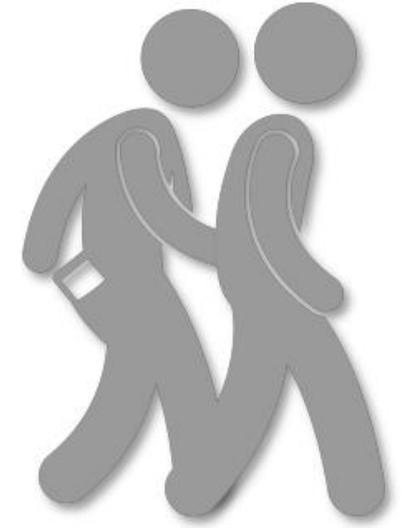
Wie fühlt es sich an, wenn du ihnen vorausgehst?

Ethan geht gerne in einer bestimmten Geschwindigkeit, die sich für ihn normal anfühlt. Fast immer geht er in dieser "richtigen" Geschwindigkeit, egal was passiert.

Manche Menschen, wie Ethans Onkel, gehen für Ethan zu langsam. Andere, wie seine Freunde Peter und Max, gehen zu schnell. Alle sagen immer wieder: "Komm schon, geh mit mir an meiner Seite!" Ethan ist genervt. Er geht weiter so, wie es ihm gefällt.



Ethan geht die meiste Zeit mit einer Geschwindigkeit. Wenn er mit anderen Menschen spazieren geht, ärgern sie sich, weil er entweder zu langsam oder zu schnell für sie ist.

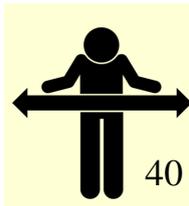


Was sollte Ethan deiner Meinung nach tun?

Wenn du Ethans Freund wärst, welchen Rat könntest du ihm geben, wie man mit Menschen umgeht?

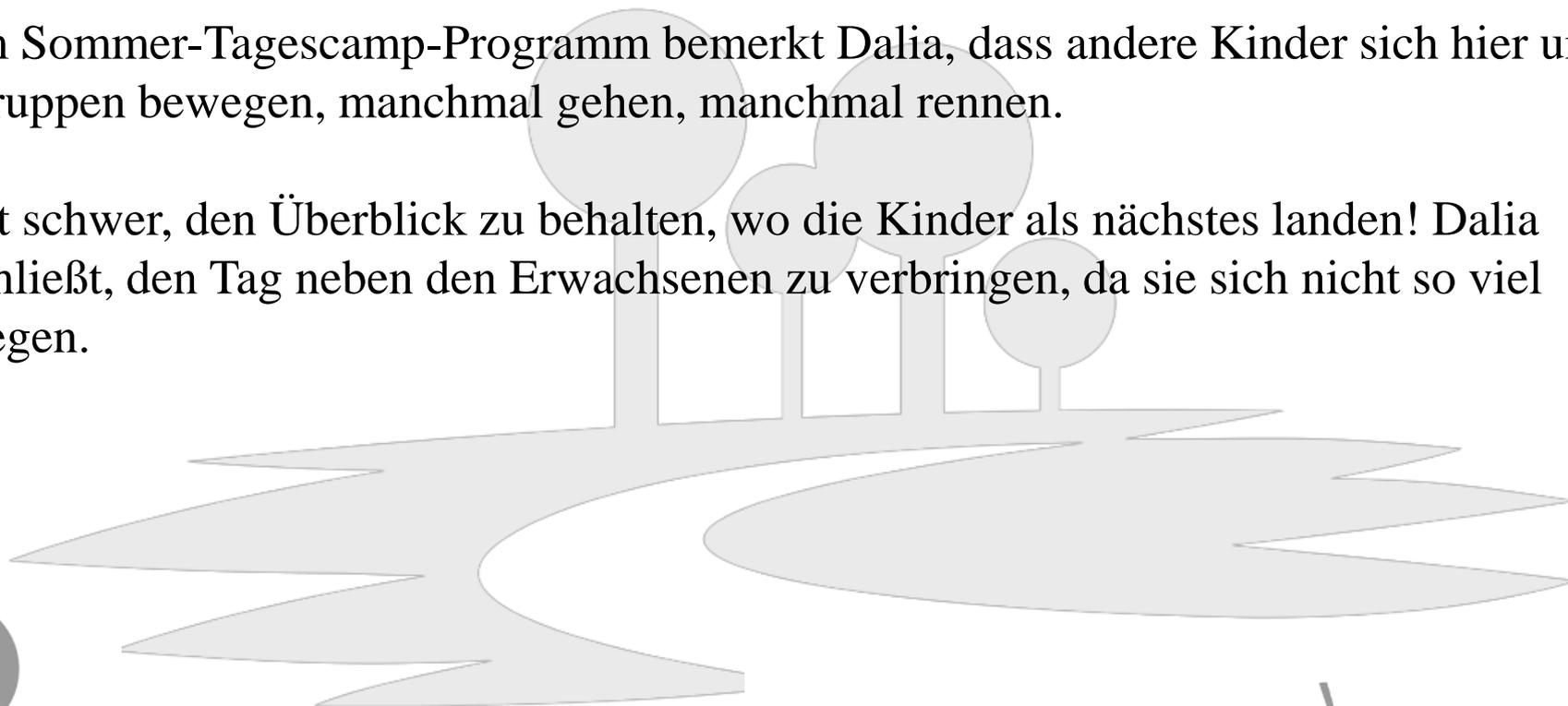
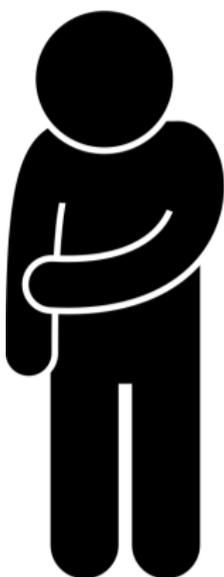
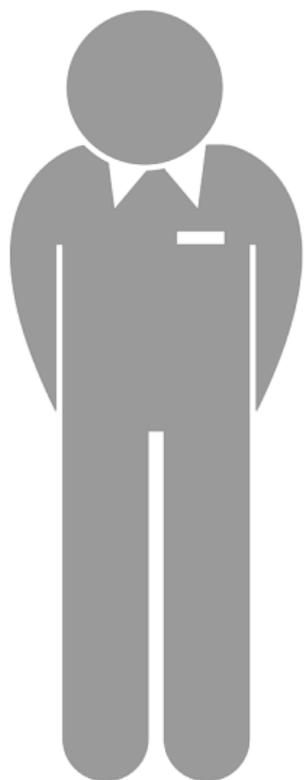
Was ist mit dir?

Beschweren sich andere Menschen darüber, dass du hinter und vor ihnen gehst, anstatt an ihrer Seite zu gehen?



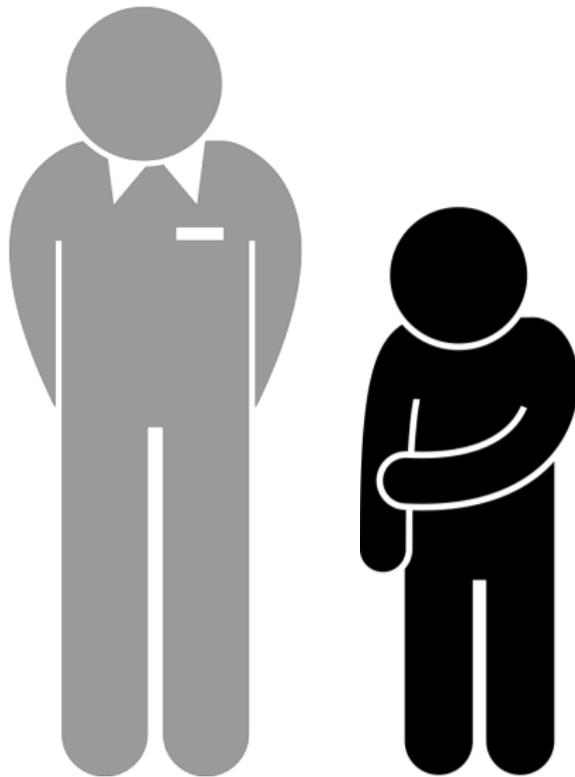
Beim Sommer-Tagescamp-Programm bemerkt Dalia, dass andere Kinder sich hier und da in Gruppen bewegen, manchmal gehen, manchmal rennen.

Es ist schwer, den Überblick zu behalten, wo die Kinder als nächstes landen! Dalia beschließt, den Tag neben den Erwachsenen zu verbringen, da sie sich nicht so viel bewegen.



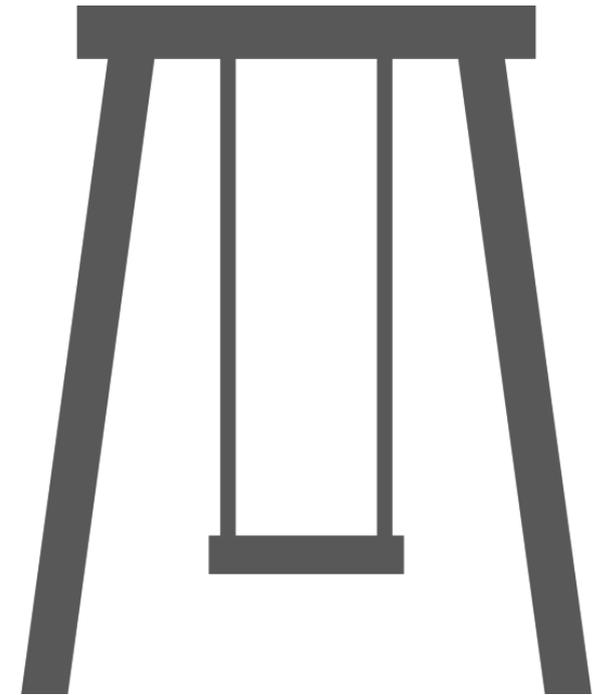
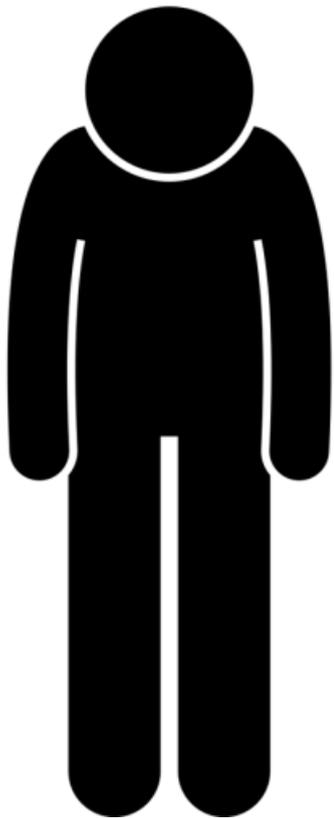
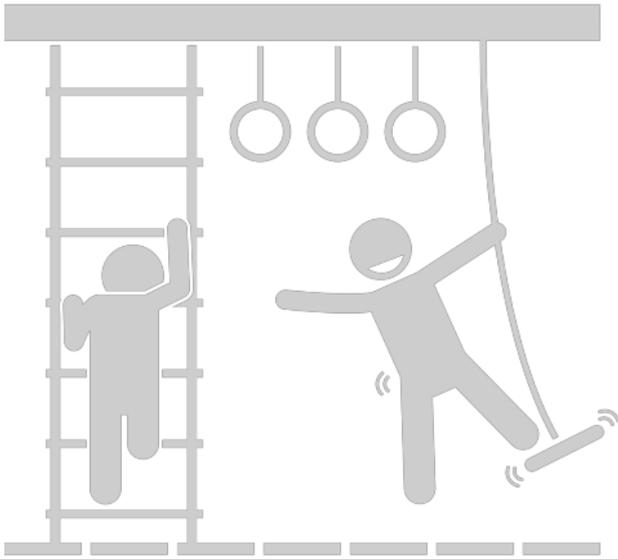
Wenn Kinder zusammen spielen, ohne dass ihnen ein Erwachsener sagt, was sie tun sollen, ändern sie oft von einer Minute auf die andere, was sie tun. Das ärgert Dalia. Sie möchte gerne wissen, was passieren wird, und sie mag es nicht, überrascht zu werden, wenn Kinder ständig willkürlich ihre Aktivitäten wechseln.

Wenn du Dalias Freundin in diesem Sommer-Tagescamp-Programm wärst, welchen Rat würdest du ihr geben?

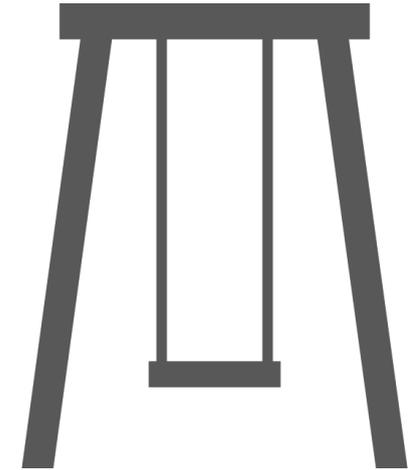
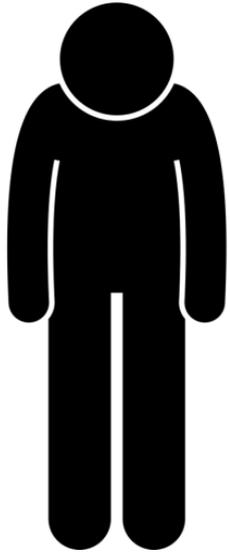


Warst du schon einmal in einer Situation wie dieser, in der du mit den Erwachsenen rumgegangen bist, anstatt mit anderen Kindern zu spielen?

Elton fühlt sich während des Schultages oft angespannt, wenn er mit so vielen Kindern in einem überfüllten Raum sitzt. In der Pause möchte er meist eine Weile alleine auf der Schaukel sitzen. Eltons Freund Tim sagt zu Elton: „Es macht keinen Spaß, dein Freund zu sein, wenn du jeden Tag in der Pause allein sein willst!“ Elton weiß nicht, was er tun soll: allein entspannen oder mit Tim spielen.



Elton muss eine schwierige Entscheidung treffen. Er kann seinem Freund Tim ein besseres Gefühl geben, indem er mit ihm spielt. Oder Elton kann eine Weile alleine auf der Schaukel sitzen und versuchen, sich zu entspannen, bevor die Pause vorbei ist und er wieder zum Unterricht muss.



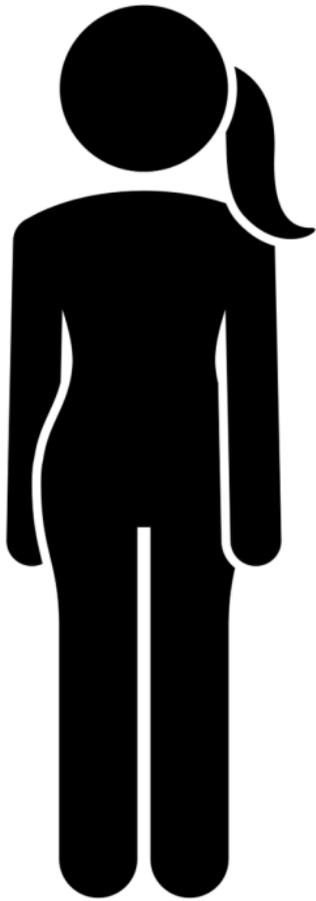
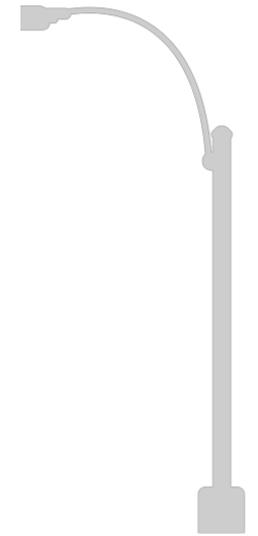
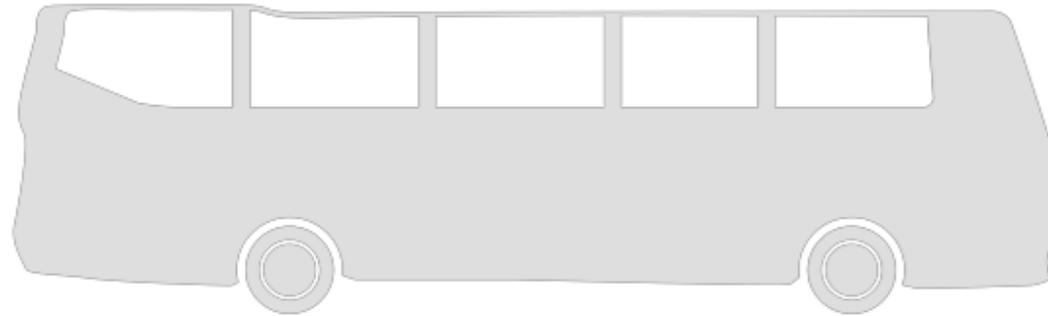
Was sollte Elton deiner Meinung nach tun? Manchmal ist es entspannend, allein zu sein.

Musstest du dich schon einmal entscheiden, ob du entspannte Zeit alleine verbringst oder Zeit mit anderen Menschen verbringen möchtest?

Was denkst du, könnte Elton seinem Freund Tim sagen?

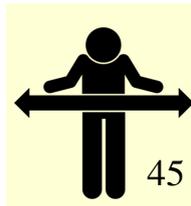
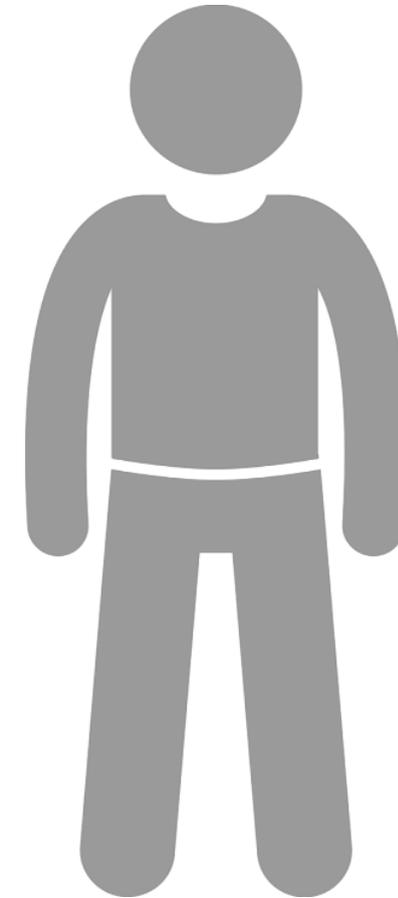


Als Casey jünger war, hatte Papa Casey immer ganz nah bei sich, wenn sie zusammen durch die Stadt gingen. Auf diese Weise würde Casey nicht mit Menschen zusammenstoßen oder von einem Auto angefahren werden.



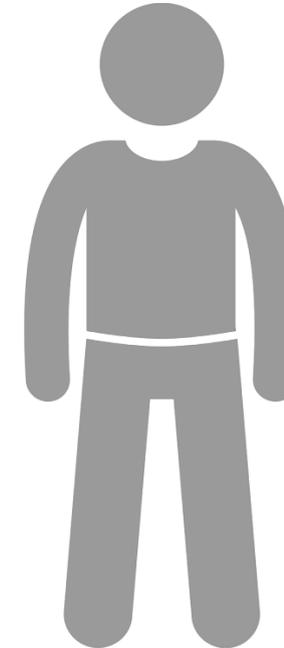
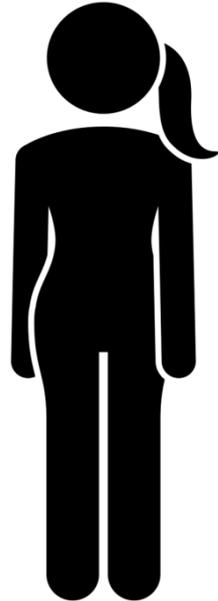
Casey ist jetzt 15. Als älterer Teenager versucht Casey, sich weiter von seinem Vater zu entfernen. Aber Papa sagt immer wieder Dinge wie „Casey! Achtung!“ und „Casey! Der Bus hätte dich fast überfahren!“

Was sollte Casey tun?



Casey ist erst drei Jahre volljährig. Sie möchte ohne einen Erwachsenen an ihrer Seite in der Öffentlichkeit herumlaufen.

Casey möchte wie die anderen Teenager sein, die sie gesehen hat.

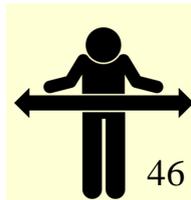


Worüber macht sich der Vater Sorgen?
Was kann Casey tun, um ihrem Vater zu helfen, sich weniger Sorgen zu machen?

Wenn du der Vater wärst, was würdest du Casey sagen?

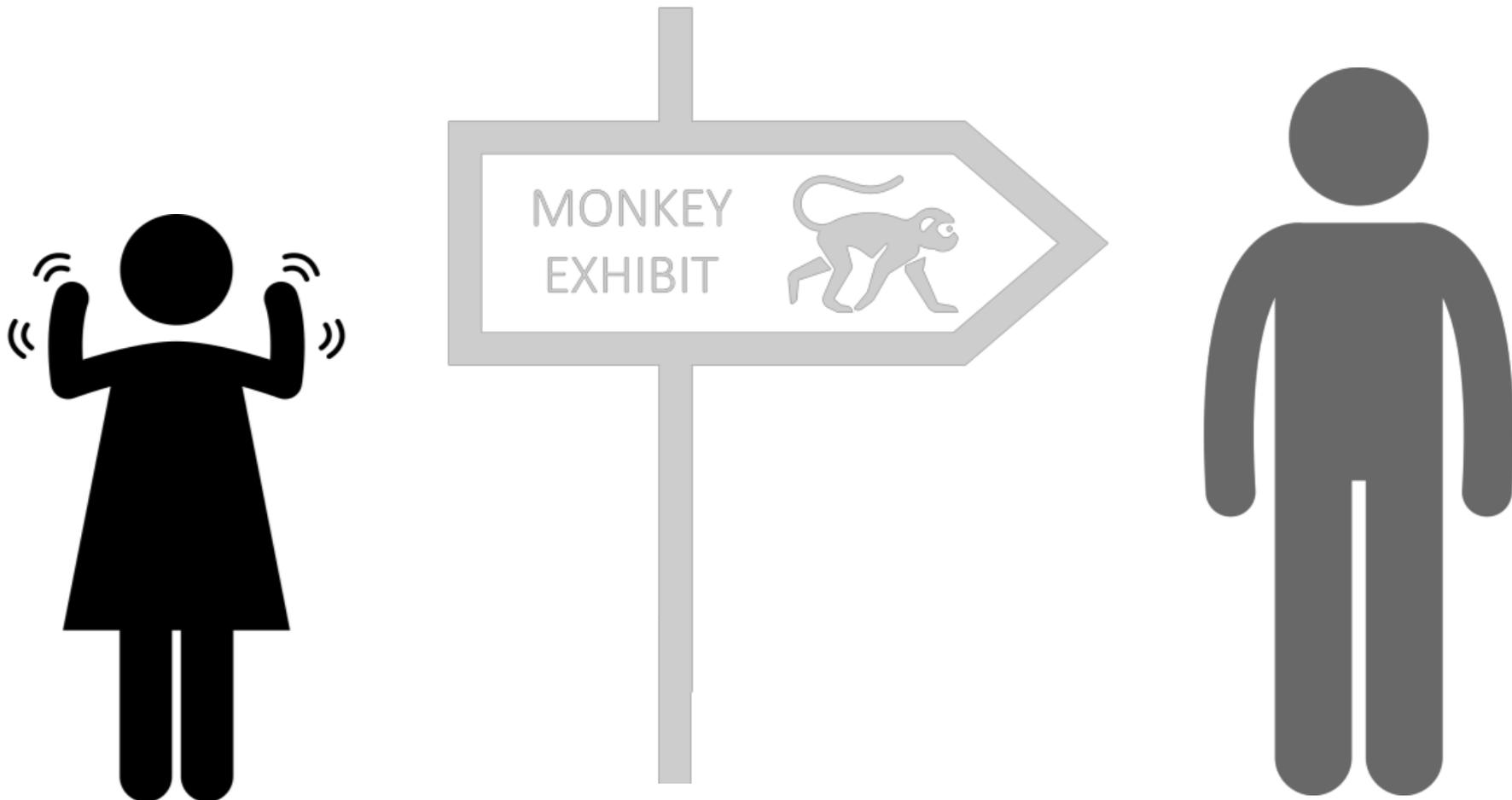
Wie entscheidest du, wie nah oder wie weit du von deinen Eltern entfernt sein möchtest, wenn du mit deinen eigenen Eltern außer Haus bist?

Hast du jemals mit ihnen darüber gestritten?

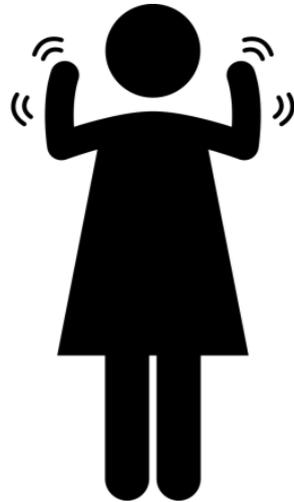


Im Affenhaus des Zoos mit ihrem Onkel Bob sind die Affen Cool, aber sie riechen wirklich übel. Die 10-jährige Maria entfernt sich zunächst von den Affen und läuft an einen Ort, an dem es besser riecht.

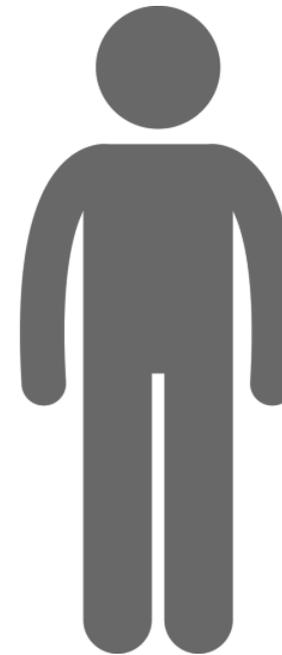
Währenddessen beobachtet Onkel Bob die Affen genau. Als er aufschaut, ist Maria weg! Eine Viertelstunde später, als Onkel Bob Maria endlich findet, sagt sie: „Onkel Bob! Verirre dich **nie** wieder im Zoo!“



Maria muss den üblen Gerüchen in der Affengehege im Zoo entkommen und verlässt deshalb ihren Onkel.



Welche Person hat sich „verirrt“?
Maria oder Onkel
Bob?



Wenn du Marias Freundin wärst, welchen Rat würdest du ihr zum Umgang mit Orten in der Öffentlichkeit geben, die schlecht riechen, zu laut, zu heiß, zu kalt usw. sind?

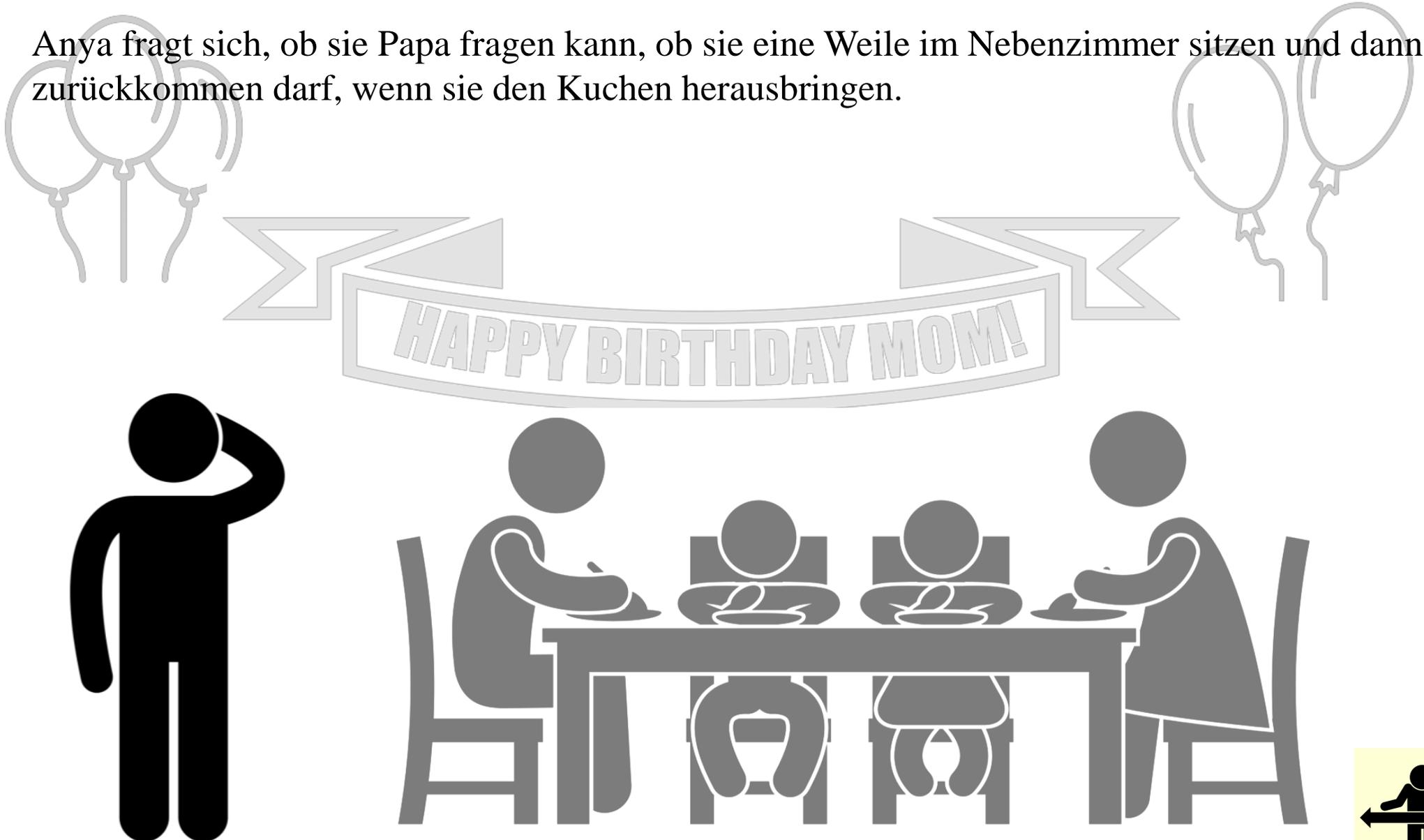
Hast du dich schon einmal verirrt, wenn du irgendwo mit einem Elternteil oder einem anderen Erwachsenen unterwegs warst?

Was hast du aus dieser Erfahrung gelernt?



Anya liebt ihre Mutter so sehr. Anya hat eine schöne Karte für Mamas Geburtstagessen gebastelt. Aber der Geruch und das Geräusch der Leute, die während des Abendessens Erbsensuppe essen, sind für Anya abstoßend.

Anya fragt sich, ob sie Papa fragen kann, ob sie eine Weile im Nebenzimmer sitzen und dann zurückkommen darf, wenn sie den Kuchen herausbringen.



Bestimmte Anblicke, Geräusche und Gerüche können für manche Menschen sehr schwer zu ertragen sein.

Im Laufe der Zeit überwinden viele Menschen diese „sensorischen“ Probleme, aber das erfordert eine Menge Arbeit.



Anya findet es wirklich schwer, anderen Leuten beim Essen von Erbsensuppe zuzusehen. Aber es ist der Geburtstag ihrer Mutter. Was sollte sie deiner Meinung nach tun?

Die Lösungen in diesen Situationen sind nicht einfach.

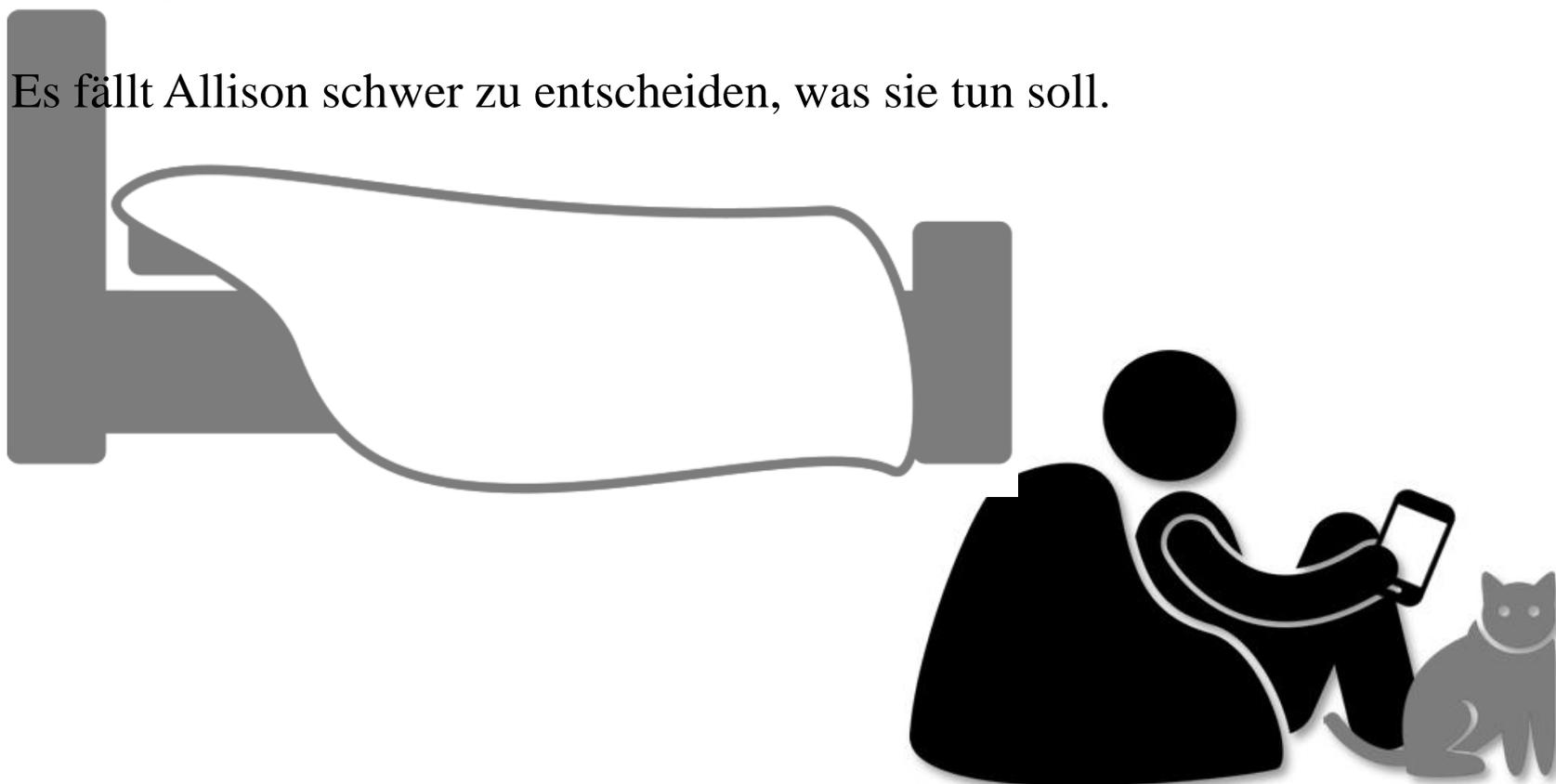
Was ist mit dir?

Wecken bestimmte Anblicke, Geräusche und Gerüche bei dir den Wunsch, weit weg von dem zu sein, was dich stört?

In den letzten Jahren ist Allison besser darin geworden, mehr Zeit mit Menschen zu verbringen. Aber an manchen Tagen, an denen Allison viel mit Menschen zusammen sein muss, braucht sie mehr Zeit als die meisten Menschen, um sich auszuruhen und zu erholen.

An einem Samstag nach einer harten Schulwoche genießt Allison etwas „Alleinsein“ zu Hause. Dann schreibt ihre Freundin Julia Allison eine SMS und bittet sie, sie in der Bowlingbahn zu treffen.

Es fällt Allison schwer zu entscheiden, was sie tun soll.



Allison wird manchmal sehr müde und nervös. Aus ihrer Erfahrung hat sie gelernt, dass es Zeiten gibt, in denen sie allein sein muss, um sich wieder besser zu fühlen.



Allisons Freundin Julia möchte, dass Allison jetzt bowlen geht. Was sollte Allison tun?

Wenn du Allison wärst, was würdest du Julia in deiner SMS sagen?

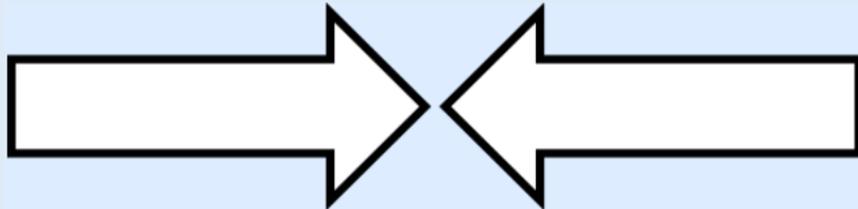
Was ist mit dir? Bist du im Laufe der Zeit besser darin geworden, Zeit mit anderen Menschen wie Allison zu verbringen?

Gibt es Zeiten, in denen du Abstand zu anderen Menschen brauchst, um dich auszuruhen und zu entspannen?



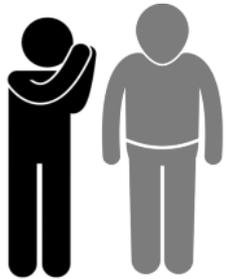
Teil 3:

**Lernen, nicht zu nah
oder zu weit zu sein.**



Menschen werden oft viel besser darin, den richtigen persönlichen Raum mit anderen Menschen zu wahren.

Hier sind einige Beispiele:



Jeff (Seite 4) hat die Angewohnheit, Menschen zu umarmen, die das nicht wollen.

Jeffs Lehrer und Eltern beginnen, ihm Ratschläge zu geben, wie jemand in seinem Alter Zuneigung zeigen sollte. Jeff versucht sein Bestes, ihrem Rat zu folgen. Jeff findet andere Wege, seine Liebe zu den Menschen zu zeigen.



Jason (Seite 22) mag es, sich den Mädchen zu nähern und sie anzustarren.

Jasons Therapeut hilft ihm, sich der Gefühle vieler Mädchen bewusster zu werden. Jason lernt, Mädchen aus größerer Entfernung zu betrachten. Jason findet schließlich Mädchen, die ihm wirklich nahe kommen wollen.



Nadia (Seite 20) möchte mit anderen Kindern genauso „rau“ spielen wie mit ihren Brüdern.

Nadia hört auf die Ratschläge ihrer Brüder und auch einer ihrer Freundinnen. Sie findet andere Spielweisen, die nicht so „körperlich“ sind. Sie findet ein Wrestling-Team, zu dem auch Mädchen gehören.



Patrick's Oma (Seite 26) umarmt Patrick, obwohl Patrick es eigentlich nicht mag, von irgendjemandem umarmt zu werden. Patrick's Eltern bringen Patrick die richtigen Worte bei, um den Leuten klarzumachen, dass er keine Umarmungen mag. Oma befolgt den Rat der Leute und hört auf, Patrick zu umarmen.

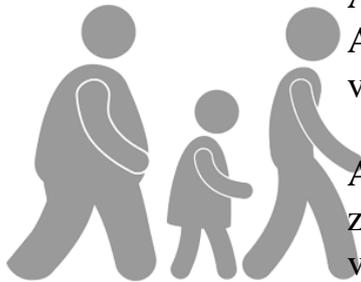
Menschen gelingt es oft viel besser, sich nicht zu weit von anderen Menschen zu entfernen.

Hier sind einige Beispiele:



John (Seite 29) entfernt sich zu weit von seinem Vater und seinem Onkel, wenn er sich auf sein Spiel konzentriert, anstatt sich auf die Menschen zu konzentrieren, mit denen er zusammen ist.

Johns Vater bittet John sein Spielkonsole im Auto zu lassen, wenn sie irgendwo spazieren gehen. John versucht sein Bestes, nicht immer wieder ins Hintertreffen zu geraten.



Alan (Seite 37) hat die Angewohnheit, anderen voraus zu sein.

Alan übt, neben Menschen zu gehen, statt ihnen voranzugehen. Es ist schwer, aber er versucht es weiter und anderen Leuten gefällt es viel besser.



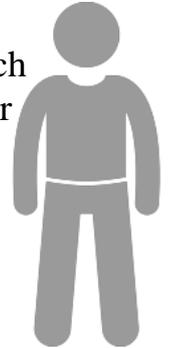
Eltons Freund Tim ist genervt, weil Elton in der Pause entspannen und alleine spielen möchte (Seite 43).

Tim kann ein guter Freund sein, indem er akzeptiert, dass Elton in der Pause manchmal Zeit für sich braucht. Elton kann seine Freundschaft mit Tim stärken, indem er andere Zeiten findet, in denen er und Elton abhängen und spielen können.

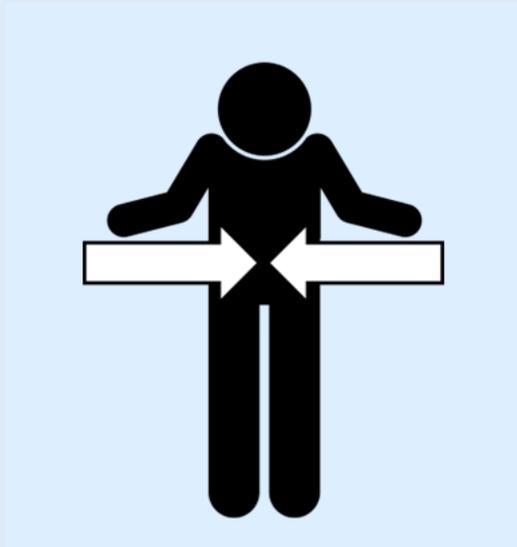


Casey (Seite 45) möchte sich an öffentlichen Orten weiter von ihrem Vater entfernen können.

Wenn sie unterwegs in der Nähe von Fremden, Fahrzeugen und anderen Gefahren ist, lernt Casey, mehr auf ihre Umgebung zu achten. Caseys Vater gibt Casey nach und nach mehr Freiheit, während sie bewusster und verantwortungsbewusster wird.

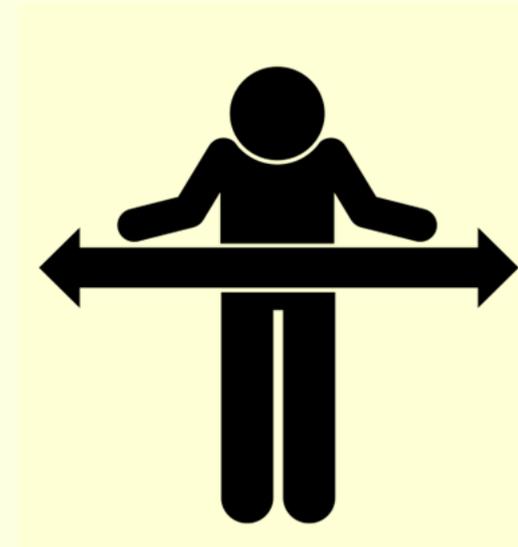


Was ist mit dir?



An welchen persönlichen **Raumproblemen** haben Sie gearbeitet?

In welchen Bereichen des persönlichen Bereichs könnten Sie sich Ihrer Meinung nach verbessern?



An welchen persönlichen **Distanzproblemen** haben Sie gearbeitet?

Welche persönlichen Distanz-Dinge könnten Sie Ihrer Meinung nach besser beherrschen?

ENDE

