

Das Spektrum im Blick – Autismus und ein Wochenende in der Natur

Lernen Sie Michi und David kennen...

Michi ist Erlebnispädagoge. David ist im Autismus-Spektrum. In diesem Portrait erzählen sie von ihren gemeinsamen Wochenenden in der Natur. Die Antworten von David (ab S.2) sind in grün markiert.



Ich heisse Michi Imfeld und wohne auf dem Brünig sowie mit meiner kleinen Familie in Pfäffikon SZ. Durch meine Eltern und meine Schwester mit Trisomie 21 hatte ich bereits früh Kontakt zu Menschen mit Beeinträchtigung. Dies motivierte mich, nach meiner Erstausbildung als Logistikassistent noch eine weitere Ausbildung als Fachmann Betreuung abzuschliessen. Nun arbeite ich schon seit 2010 im Sozialbereich und habe bereits in diversen Stiftungen gearbeitet. Das Waldhuis auf dem Brünig habe ich im

Zusammenhang mit der Ausbildung zum Erlebnispädagogen aufgebaut und biete dort Entlastungswochenenden und Ferienwochen an (kostenpflichtig).

David lebt seit 2012 in der Stiftung Züriwerk. Er ist Einzelkind und seine Eltern wohnen in der Stadt Zürich. Er ist sehr gerne draussen unterwegs, liebt die Natur und ist für viele sportliche Angebote zu motivieren.

Wie habt ihr euch kennengelernt?

David habe ich durch die Arbeit in der Stiftung Züriwerk kennengelernt. Zusammen mit ihm und einem weiteren Klienten verbrachten wir täglich Zeit draussen in der Natur. Sei es bei Spaziergängen, Entsorgungen oder Feuerstellen aufräumen. So lernte er mich kennen, ich ihn und es gab einen guten Beziehungsaufbau. In einer Ferienwoche durften David und andere Klienten den Brünig und mein Waldhuis kennenlernen. Etwas abgelegen, umringt von Bäumen und am Waldrand, machten wir Wanderungen in verschiedene Richtungen. Sichtlich zufrieden genoss David die Zeit. Am letzten Tag dieser Ferienwoche ging ich zu ihm und gab ihm bekannt, dass wir heute abreisen. Da kamen bei ihm Tränen. Das gab mir das Gefühl von „Hier fühlt er sich wohl und das kann/darf nicht das letzte Mal sein“. Im Austausch mit den Eltern von David wurde die Möglichkeit besprochen, dass er öfter mal auf den Brünig ins Waldhuis kommen könnte. In der Zwischenzeit habe ich die Stiftung verlassen, um noch weitere Erfahrungen mit Menschen mit Autismus zu sammeln. Der Kontakt zu David blieb bestehen. Er kommt alle drei Monate zu mir auf den Brünig, wo wir jeweils ein tolles Wochenende verbringen.

Das Waldhuis und die Natur

Wie sieht ein Tag/ Wochenende im Waldhuis aus?

Ich hole David am Freitagabend im Wohnheim ab und von dort aus fahren wir direkt in den Brünig. Wir kommen an, packen aus und richten uns ein. Am nächsten Morgen starten wir mit Frühstück. Wenn er nichts essen möchte, machen wir einen kleinen Spaziergang um den Brünig herum und verbringen danach etwas Zeit um/ im Haus, wo auch das Mittagessen stattfindet. Wenn wir am Morgen jedoch gleich eine grosse Wanderung machen, essen wir unterwegs. Nach einer Mittagspause wechseln wir den Standort und fahren für eine Wanderung mit dem Auto in eine neue Gegend. Oder wir gehen direkt vom Brünig aus Richtung Meiringen oder Giswil und nehmen den Zug zurück. Ich versuche am Morgen schon herauszufinden, was er gerne machen möchte. Mir persönlich ist es wichtig, dass er entscheiden kann, wohin wir gehen. Natürlich bringe ich immer mal wieder neue Inputs und schlage ihm neue Orte oder Wege vor. So kann ich ihm die Vielfalt der Gegend näherbringen. Dies kommt meistens gut bei ihm an. Den Abend lassen wir oft im Haus ausklingen, je nachdem, wie lange und anstrengend die Wanderung gewesen war. Am Sonntagmorgen machen wir nochmals einen kurzen Ausflug oder eine kleine Wanderung bis zum Mittag. Dann packen wir unsere Sachen zusammen, fahren nach Giswil und machen dort unsere Abschlussrunde. Das wurde zu unserem Ritual, bevor wir zurück nach Hause zu seinen Eltern fahren und dort unser gemeinsames Wochenende abschliessen.

Was ist das Schönste an der gemeinsamen Zeit im Waldhuis?

Das Waldhuis ist etwas abgelegen, man geniesst die Ruhe, kann den Waldtieren zuhören oder einfach die Düfte im Wald wahrnehmen. Da ich, wie David, sehr gerne in der Natur unterwegs bin und die abwechslungsreichen Wälder faszinierend finde, haben wir etwas gemeinsam. Draussen unterwegs sein in der Natur - bei jedem Wetter. Ich finde es toll, dieses Interesse mit ihm zu teilen und finde die 1:1-Situation sehr bereichernd. Ich kann auf seine Wünsche und Anliegen eingehen und ihm diese Vertrautheit schenken, die er anscheinend auch gut findet und braucht.



David: Das Schönste ist das Haus und der Wald. Dermassen schön da, weil es einfach himmlisch ist. Es ist einfach Abwechslung und cool.

Wie nehmt ihr die andere Person wahr und was schätzt ihr aneinander?

David nehme ich als sehr fröhlich wahr. Wenn ich ihn im Wohnheim abhole, habe ich das Gefühl, dass er sich sehr auf das Wochenende im Waldhuis freut. Das, obwohl ich schon länger nicht mehr mit ihm zusammenarbeite oder ihn schon länger nicht mehr gesehen habe. Ich schätze seine Art und Weise, wie er mit mir in Kontakt tritt. Seine Art den Kontakt mit mir aufzunehmen, die Nase an der Schulter abzustreichen oder eine kurze Berührung mit der Hand an meiner Schulter, gibt mir ein Zeichen von Vertrautheit und Freundschaft. Ich muss immer wieder über sein Verhalten schmunzeln, z.B. wenn ich ihn drauf aufmerksam mache, dass etwas nicht in Ordnung ist und er dann selbst auch ein kleines Lächeln im Gesicht hat. Auch seine Offenheit gegenüber Vorschlägen oder Unvorhersehbarem in vielen Momenten beeindruckt mich.

David: Michi ist ruhig und präsent.

Welchen Einfluss hat die Natur auf das Wohlbefinden?

Aus meiner Sicht, würde ich sagen, David kann sich in der Natur regenerieren und regulieren. Er nimmt zu allem, was man so unterwegs antrifft, Kontakt auf. Seien es Erde, Lampen, Gebüsche, Bäume und Blätter. Er nimmt die Sachen in die Hände, verreibt sie oder wirft sie wieder weg. Ist er angespannt, kann er sich kurz austoben und wird dann mit der Zeit wieder ruhiger.

David: Es beruhigt mich und macht mich glücklich. Ich möchte immerzu geniessen, dort zu sein. Es bringt lustige Erlebnisse.

Herausfordernde Situationen und Regulationsstrategien

Was sind herausfordernde/ stressige Situationen für David?

Während der Wochenenden habe ich es sehr selten erlebt, dass es stressige Momente gab. Einmal waren wir etwas länger unterwegs und ich hatte vergessen etwas zum Essen mitzunehmen. Leider ging auch das Wasser aus. Da passierte es, dass er wahrscheinlich einen ‚Hungerast‘ bekam und so kurz aus der Haut fuhr. Die Situation beruhigte sich aber wieder und mit Pausen und viel Geduld konnte der Weg weiter gehen. Bei der Arbeit im Wohnheim hatte ich manchmal das Gefühl, dass er es wahrnahm, wenn die allgemeine Stimmung kippte und es laut wurde. Er konnte dies vielleicht nicht genau einschätzen bzw. verarbeiten. Dies konnte auch zu herausforderndem Verhalten führen. Plötzlicher Lärm scheint zu einer Reizüberflutung bei David zu führen. Er hält sich dann die Ohren zu.

David: Lautstärke, Kindergeschrei, Motorräder, Unruhe, Anforderungen, Coiffeur, einkaufen, schreiben, zuhören. Etwas tun müssen, wenn ich es gerade nicht ertragen kann.

Welche Strategien oder Techniken helfen, Stress abzubauen?

Es hilft, mit ihm die Situation zu besprechen. Er selbst hat im Rucksack einen Beisslappen dabei. Er nutzt ihn um hineinzubeissen, bis die Anspannung vorbei ist. Als ich mit ihm noch im Wohnheim gearbeitet habe, bin ich dann auch oft zu seinem «Lieblingsort» gefahren. Dort ging er eine gewisse Zeit sehr zielstrebig in seinem Tempo umher, machte Sprünge und konnte sich so beruhigen.

David: In einen Waschlappen beissen, rausgehen in die Natur, Ruhe.

Wünsche

Weshalb ist es wichtig, dass die Gesellschaft diese Portraits liest?

Ich möchte Eltern ermutigen, ihren Kindern auch Freizeit und Kontakte ausserhalb von Institutionen anzubieten. Es lohnt sich sie zu motivieren, Neues zu entdecken und auszuprobieren. Meine Erfahrung mit David in der Natur inspiriert mich immer wieder. Natur und Autismus stehen in einem positiven Zusammenhang und ich möchte diese Erfahrung weitergeben.

Ich finde es auch wichtig, dass man eine aufgebaute Beziehung mit einem Menschen mit Autismus nicht verliert, sondern ausbaut, so wie es bei mir und David der Fall ist.

Gibt es sonst noch etwas, das ihr sagen möchtet?

Ich möchte mich bei autismus deutsche schweiz für die Möglichkeit bedanken, durch dieses Portrait mein Angebot aufzuzeigen. Ich freue mich auf positives Feedback über das www.waldhuis.ch und hoffe das Angebot noch weiter auszubauen. Interessierte Eltern, die ihrem Kind ein einmaliges Naturerlebnis im Waldhuis schenken möchten, können sich gerne bei mir melden. Ein ganz besonderer Dank geht aber an die Eltern von David für die Möglichkeit, die sie ihm geben, zu mir ins Wochenende zu kommen. Das Vertrauen, das sie mir schenken, schätze ich sehr.

David, was wünschst du dir von Menschen, mit denen du in Kontakt bist?

Es genügt, wenn sie lieb sind. Sie sollten nicht dumm sein. Ich möchte für voll genommen werden.