

Inhalt

Einleitende Worte	9
Einstimmung	
1 Gruppendynamik	13
1.1 Begrüßungslied – Reimritual	14
1.2 Sicherer Ort	17
Körpertherapeutische Übungen	
2 Wahrnehmung	21
2.1 Anatomische und physiologische Gegebenheiten	21
2.2 „Fußerdung“ – Eigenwahrnehmung/Zentrierung	24
2.3 „Nachmaler“ – Fremdwahrnehmung/Gesten imitieren	26
2.4 „Raumvariationen“ – Räumliche Wahrnehmung/Gang- variationen	28
2.5 „Drück mich“ – Eigenwahrnehmung/Druckmassage	30
2.6 „Spiegelungen“ – Fremdwahrnehmung/Bewegungen zeit- gleich spiegeln	32
2.7 „Positioniere mich“ – Eigenwahrnehmung im Raum	34
3 Koordination	36
3.1 Anatomische und physiologische Gegebenheiten	36
3.2 „Schwungvoll“ – Arm- und Beinschwünge für koordiniertes Gehen	38
3.3 „Ballspiel“ – ein Aufbau	40
3.4 „Schulterroller“ – für verbesserte Hand- und Armkoordination	42
3.5 „Standhaft“ – Beinachsentraining	44
3.6 „Handkraft“ – Hand- und Fingerkoordination für eine stabile Schrift	46
3.7 „Verwirrungen“ – bilaterale Koordination/Vernetzung der Gehirnhälften	48
4 Balance	50
4.1 Anatomische und physiologische Gegebenheiten	50
4.2 „Seiltanz“ – Balancevariationen/Tandemgang	52
4.3 „Flugzeug“ – Balance ohne Absturz/Standwaage	54
4.4 „Storch“ – Einbeinbalance/Stabilität	56

4.5	„Seefahrt“ – Wackeliger Untergrund	58
4.6	„Rückfahrt“ – Rückwärtige Schritte/sich fallen lassen	60
4.7	„Ausgelotet“ – Partnerübung mit Widerständen	62
5	Grenzen	64
5.1	Psychosoziale Gegebenheiten	64
5.2	„Schutzhaus“ – imaginäre Grenzen	66
5.3	„Revier“ – persönlicher Raum	68
5.4	„Abstand“ – Nähe/Distanz Partnerübung	70
5.5	„Besetzt“ – sichtbare Grenzen	72
5.6	„Rhythmus“ – Grenzerfahrung in der Gruppe	74
5.7	„Anklopfen“ – körperliche Grenzen spüren	76
6	Stressregulation	78
6.1	Anatomische und physiologische Gegebenheiten	78
6.2	„Weichmacher“ – Mobilisation der Brustwirbelsäule und Muskelentspannung	80
6.3	„Rückzugsort“ – Tiergeschichte	82
6.4	„Blickwechsel“ – Kopfüber/Brustwirbelsäulendehnung	84
6.5	„Alles im Schwung“ – Beckenkreise/Körperverbindung	86
6.6	„Flutterfeder“ – Arme flattern/Füße federn	88
6.7	„Stressblocker“ – Entspannung des Kopfwendemuskel	90
Ausklang		
7	Entspannung	95
7.1	Anatomische und physiologische Gegebenheiten	95
7.2	„Bäckerei“ – Wahrnehmung/Entspannung fördern	98
7.3	„Beruhigungspunkt“ – hilfreiche Akupressur	100
7.4	„Scheitelnaht“ – Entspannungsimpulse über den Kopf senden	102
7.5	„Wadenwohl“ – ausgleichende, lockernde Beinmassage	104
7.6	„Losgelöst“ – Flügelfrei/lösende Schulterblattmassage	106
7.7	„Fußreize“ – Behandlung des Fußes	108
Für Eltern und Begleitpersonen		
8	Resilienz und Entspannung mit gezielten Übungen fördern	113
8.1	Hintergründe zu Resilienz und Salutogenese	113
8.2	„Imaginäre Schutzhülle“	116
8.3	„Atementspannung“ – vertieftes Atmen	118
8.4	„Ressourcen schöpfen“ – Bedürfnisse erfüllen	122
8.5	„Ruheinsel“ – Zeit für dich	124
8.6	„Kopftension mit Gesichtsentfaltung“ – Wohlfühlgriffe	126
8.7	„Körperreise“ – (selbst-)geleitete Meditation	128

Quellen und Empfehlungen

Literatur 133

Bücher und Empfehlungen zum Weiterlesen..... 134

Beschreibung & Internetadressen autismusbezogener Vereine 135