

Overload-Früherkennung

Ein Leitfaden für Erwachsene im Autismus-Spektrum

Format

Orientierungsmaterial

Thema

Overload & Reizverarbeitung

Zielgruppe

Autistische Erwachsene

Overload-Früherkennung

Ein Leitfaden für Erwachsene im Autismus-Spektrum

Was ist Overload?

Overload (Überlastung) entsteht, wenn das Gehirn mehr Reize verarbeiten muss, als es bewältigen kann. Bei autistischen Menschen funktioniert die Reizverarbeitung neurologisch anders: Das Filtern und Priorisieren von Sinneseindrücken verläuft unterschiedlich. Geräusche, Licht, Gerüche, soziale Situationen oder kognitive Anforderungen können schneller zu einer Überlastung führen als bei neurotypischen Menschen.

Wichtig: Overload ist keine Schwäche, sondern eine Folge unterschiedlicher neuronaler Verarbeitung. Das Gehirn arbeitet anders, nicht schlechter.

Erkennungszeichen: 10-Punkte-Checkliste

Beobachte, welche Anzeichen bei dir auftreten:

- ☐ Geräusche werden plötzlich lauter, unerträglich oder überlagern einander
- ☐ Starkes Bedürfnis nach Rückzug oder Alleinsein
- ☐ Gesprochenes ist schwer zu verstehen oder zu verarbeiten (auditive Verarbeitungsverzögerung)
- ☐ Körperliche Anspannung (verkrampfte Hände, verspannte Schultern, angespannter Kiefer)
- ☐ Reizbarkeit, Wut oder emotionale Dysregulation ohne erkennbaren Auslöser
- ☐ Plötzliche Erschöpfung, die nicht zur Tageszeit oder Aktivität passt
- ☐ Entscheidungen fallen schwer, auch bei einfachen Dingen
- ☐ Verstärkte sensorische Empfindlichkeit (Licht schmerzt, Berührungen sind unangenehm, Gerüche sind intensiver)
- ☐ Diffuses Gefühl von "zu viel", "nicht mehr können" oder "gleich platzen"
- ☐ Verstärktes Bedürfnis nach Routinen, Vorhersehbarkeit oder Rückversicherung

Orientierung: Ab 3-4 Anzeichen deutet vieles auf einen beginnenden oder akuten Overload hin. Je mehr Punkte zutreffen, desto dringlicher ist Reizreduktion.

Abgrenzung: Overload, Burnout und Angststörung

Diese Zustände können sich überschneiden, haben aber unterschiedliche Ursachen und Interventionen:

Merkmal	Overload	Burnout	Angststörung
Hauptursache	Akute Reizüberflutung	Chronische Überforderung, fehlende Erholung	Übermäßige Sorgen, Angstreaktionen
Zeitraumen	Akut (Stunden bis 1-2 Tage)	Schleichend (Wochen bis Monate)	Episodisch oder chronisch
Kernsymptom	Sensorische/kognitive Überlastung	Emotionale Erschöpfung, Zynismus	Angst, Panik, Vermeidung
Was hilft primär	Reizreduktion, Erholung in reizarmer Umgebung	Strukturelle Veränderungen, längerfristige Erholung	Therapeutische Intervention, Angstbewältigungsstrategien
Erholung	Meist nach Stunden bis Tagen mit ausreichender Ruhe	Wochen bis Monate	Variabel, oft längerfristig

Wichtig:

- Diese Tabelle ist eine Orientierung, keine Diagnose
- Überschneidungen sind möglich (z.B. wiederholte Overloads können zu Burnout beitragen)
- Bei anhaltenden Beschwerden: Suche professionelle Unterstützung (ärztlich, therapeutisch, beraterisch)

Was tun bei akutem Overload?

Sofortmaßnahmen:

- Reizarme Umgebung aufsuchen (ruhiger Raum, gedämpftes Licht)
- Sensorische Hilfen nutzen (Noise-Cancelling-Kopfhörer, Sonnenbrille, gewichtete Decke)
- Soziale Interaktion pausieren (Gespräche vertagen, "Nicht-stören-Modus")
- Körperliche Regulation (Stimming erlauben, tiefe Atmung, Temperaturreize)
- Kommunikation minimieren (Textnachrichten statt Gespräche)

Nach einem Overload:

- Rechne mit verlängerter Erholungszeit (24-72 Stunden sind nicht ungewöhnlich)
- Plane weniger ein als üblich
- Reflektiere Auslöser, um zukünftige Overloads zu vermeiden

Spektrum Münster

Psychologische Beratung für autistische Erwachsene



Dieses PDF ist ein kostenloses Orientierungsmaterial. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie.