Overload-Früherkennung

Ein Leitfaden für autistische Erwachsene

Hintergrund

Zum Overload kommt es, wenn mehr auf dich einwirkt, als du in diesem Moment verarbeiten kannst. Das können Geräusche, Licht, Gerüche oder Berührung sein, aber auch Gespräche, Entscheidungen, Gefühle, Schmerz oder Hunger. All das kann sich aufsummieren und zur Überlastung beitragen (Millington, 2024). Obwohl der Begriff „Overload“ schon lange ein fester Begriff in der Autismus-Community ist, existiert bisher keine fachliche Definition.

Viele autistische Menschen nehmen Sinneseindrücke anders wahr als allistische, also nicht-autistische Menschen. Die Forschung findet Unterschiede schon in den primären Sinnesarealen der Großhirnrinde, etwa im primären Sehzentrum, die Sinnesreize als erste verarbeiten (Robertson & Baron-Cohen, 2017). Einige Erklärungsmodelle nehmen an, dass dabei Wichtiges und Unwichtiges weniger automatisch vorgefiltert wird und deshalb mehr gleichzeitig ankommt (Van de Cruys et al., 2014).

Hinzu kommt, dass viele autistische Erwachsene Geräusche, Licht, Gerüche oder Berührung häufiger als allistische Menschen als überwältigend erleben (Charlton et al., 2021). Dazu kommen soziale Situationen, Entscheidungen, Unvorhergesehenes und starke Gefühle, die nach den Berichten autistischer Erwachsener auch zum Overload beitragen (Millington, 2024).

Ein Overload entsteht dort, wo eine anders arbeitende Wahrnehmung auf eine Umgebung und auf Anforderungen trifft, die darauf nicht ausgerichtet sind. Ein Overload zeigt deshalb, wie viel an diesem Tag auf dich eingeprasselt ist, und dass deine eigenen Kapazitäten überschritten wurden. Ein Overload sagt nichts über deine Kompetenzen oder Fähigkeiten aus, sondern vielmehr über die Passung zwischen dem, was du brauchst, und dem, wie deine Umwelt auf deine Bedürfnisse eingestellt ist.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Overload, Meltdown und Shutdown

Overload beschreibt die Überlastung selbst. Wird sie zu groß, reagieren manche Menschen mit einem Meltdown: Starke Gefühle brechen durch, möglicherweise kannst du keinen klaren Gedanken mehr fassen oder du verlierst die Kontrolle über dich selbst. Manche erleben einen Meltdown auch nur innerlich, ohne dass andere viel davon sehen (Lewis & Stevens, 2023). Andere reagieren mit einem Shutdown, in dem Sprechen, Bewegen oder Antworten kaum noch gelingt (Paris et al., 2026). Auch Meltdown und Shutdown sind in der Forschung bisher nicht klar definiert und voneinander abgegrenzt (Phung et al., 2021).

Anzeichen

Beobachte, welche Anzeichen bei dir auftreten. Welche zuerst kommen, ist bei jedem Menschen anders.

- [ ] Geräusche wirken lauter oder schärfer als sonst, lassen sich nicht mehr ausblenden oder vermischen sich.
- [ ] Du hast ein starkes Bedürfnis nach Rückzug oder Alleinsein.
- [ ] Du verstehst Sätze langsamer, verlierst den Faden oder brauchst länger für eine Antwort.
- [ ] Hände, Schultern, Kiefer usw. spannen sich an. Manche merken auch Herzklopfen, Schwitzen oder Kopfschmerzen.
- [ ] Du wirst schneller gereizt oder wütend, oft ohne dass ein einzelner Auslöser zu erkennen ist, weil sich viele kleine Belastungen summiert haben.
- [ ] Du merkst, dass deine Energie schnell nachlässt.
- [ ] Entscheidungen fallen dir schwer, auch bei einfachen Dingen.
- [ ] Licht, Gerüche oder Berührungen, die du sonst gut aushältst, werden unangenehm, zum Beispiel die Kleidung auf der Haut.
- [ ] Du hast ein diffuses Gefühl von „zu viel“, „nicht mehr können“ oder „gleich platzen“.
- [ ] Planänderungen und Unvorhergesehenes sind gerade besonders schwer auszuhalten.

Eigene Anzeichen

z. B. „Ich lese eine Mail dreimal und weiß danach nicht, was drinsteht.“

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Wie sich Overload ankündigt

Wie sich Overload bei dir äußert, ist zum einen sehr persönlich. Zum anderen kann er sich auch bei dir von Mal zu Mal etwas anders ankündigen. Eine feste Zahl von Anzeichen, ab der es zu viel wird, gibt es nicht. Autistische Erwachsene beschreiben, dass ihre Belastbarkeit schwankt: Je mehr gerade auf sie einwirkt, desto schneller wird es zu viel (Millington, 2024). Wenn du mehrere Anzeichen gleichzeitig bemerkst, ist das ein guter Moment, Reize zu reduzieren oder die Situation zu ändern.

Manche Menschen bemerken keine Anzeichen, bevor es zu viel wird (Lewis & Stevens, 2023). In dem Fall könntest du Protokoll führen, welche Situationen typischerweise einen Overload wahrscheinlicher machen. Und du könntest schauen, wie du Belastungen schon vorher begrenzen kannst (zum Beispiel: „Beim nächsten Treffen kündige ich an, nur anderthalb Stunden zu bleiben.“).

Das letzte Anzeichen der Liste ist aus Erfahrungsberichten abgeleitet: Dass Vorhersehbarkeit vor Overload schützt, beschreiben autistische Erwachsene (Millington, 2024).

Abgrenzung: Overload, autistisches Burnout und Angststörung

Die genannten Zustände können sich überschneiden und ineinander übergehen. Sie haben aber unterschiedliche Ursachen.

Autistisches Burnout ist ein länger anhaltender Zustand tiefer Erschöpfung. Autistische Erwachsene beschreiben es als eigenen Zustand, der sich vom beruflichen Burnout unterscheidet: Berufliches Burnout hängt mit der Arbeit zusammen, autistisches Burnout mit Masking, also dem Unterdrücken autistischer Merkmale, mit sozialen Anforderungen und mit Umgebungen, die auf die eigene Wahrnehmung keine Rücksicht nehmen (Higgins et al., 2021; Raymaker et al., 2020).

MERKMAL	OVERLOAD	AUTISTISCHES BURNOUT	ANGSTSTÖRUNG
Hauptursache	zu viele Reize und Anforderungen auf einmal	anhaltende Belastung ohne genug Erholung und Unterstützung, häufig verbunden mit Masking	übermäßige Angst oder Furcht, auf bestimmte Situationen bezogen oder allgemein
Zeitrahmen	akut, in der Situation	oft drei Monate und länger; manche erleben auch kürzere Phasen	meist mehrere Monate, deutlich belastend oder einschränkend

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

MERKMAL	OVERLOAD	AUTISTISCHES BURNOUT	ANGSTSTÖRUNG
Im Vordergrund	Sinne und Denken sind überlastet: Reize lassen sich nicht mehr ausblenden, Denken und Entscheiden fallen schwer	tiefe Erschöpfung, Rückzug von anderen Menschen, Verlust von Fähigkeiten, geringere Reiztoleranz	Angst oder Furcht, Befürchtungen, oft Vermeidung
Was vor allem hilft	Reize verringern, Rückzug an einen ruhigen Ort	Anforderungen dauerhaft senken, Rückzug, Zeit für eigene Interessen, Stimming; autismusinformierte ärztliche, psychotherapeutische oder beratende Unterstützung	ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung und Behandlung
Erholung	einige Stunden bis mehrere Tage	langsam; manche erreichen ihr früheres Maß an Kraft nicht ganz	eine allgemeine Dauer lässt sich nicht angeben
Was Rückzug bedeutet	Rückzug hilft, sich zu erholen	Rückzug gehört zur Erholung	Vermeiden kann die Angst verfestigen

Die Tabelle dient der Orientierung; eine Diagnose kann sie nicht ersetzen.

Angst und Overload treten oft zusammen auf. Angst und Panik können Teil eines Overloads sein (Millington, 2024), und in einer schwedischen Befragung gaben 58 Prozent der autistischen Erwachsenen eine Angststörung an (Strömberg et al., 2022). Bei Angst raten Fachleute oft davon ab, Situationen zu meiden, weil Vermeiden die Angst verfestigen kann. Bei Reizüberflutung kann Rückzug dagegen eine notwendige und hilfreiche Strategie sein (MacLennan et al., 2022). Zu unterscheiden, wann du was brauchst, kann gar nicht so leicht sein. Weder für dich noch für Fachpersonen. Idealerweise erhältst du Unterstützung von einer autismusinformierten Fachperson.

Autistische Erwachsene berichten, dass häufige Überlastung ohne ausreichende Erholung zu autistischem Burnout beitragen kann (Ali et al., 2025; Raymaker et al., 2020). Umgekehrt sind Menschen im Burnout empfindlicher für Reize und können sie schlechter ausblenden (Raymaker et al., 2020). Behandlungen, die bei Depression üblich sind, etwa die Verhaltensaktivierung, bei der man Aktivitäten gezielt wieder aufnimmt, gelten beim autistischen Burnout als möglicherweise ungeeignet, weil hier Rückzug und Ruhe zur Erholung gehören (Higgins et al., 2021).

Wenn die Beschwerden anhalten, such dir professionelle und autismusinformierte Unterstützung, ärztlich, psychotherapeutisch oder beratend.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Was tun bei akutem Overload?

Sofortmaßnahmen

Kreuze an, was dir hilft oder was du ausprobieren möchtest.

- [ ] Such dir eine reizarme Umgebung, etwa einen ruhigen und abgedunkelten Raum.
- [ ] Nutze Hilfen für die Sinne, zum Beispiel Kopfhörer, Ohrstöpsel oder eine Sonnenbrille.
- [ ] Manche erleben Druck oder Gewicht als beruhigend, etwa eine schwere Decke.
- [ ] Unterbrich Gespräche und Kontakte: Verschiebe, was warten kann, und stell dein Telefon auf „Nicht stören“.
- [ ] Erlaube dir Stimming, also wiederholte Bewegungen oder Geräusche, die dich beruhigen.
- [ ] Manchen hilft ruhiges, tiefes Atmen.
- [ ] Wenn Sprechen gerade schwerfällt, darfst du schreiben, ein Zeichen vereinbaren oder später antworten.

Was mir sonst hilft

z. B. „Ich setze mich ins Auto und höre zehn Minuten lang nichts.“

Schutz vor Reizen, Rückzug und Stimming berichten autistische Erwachsene in mehreren Befragungen als hilfreich (Kapp et al., 2019; MacLennan et al., 2022; Millington, 2024). Eine Übersicht zu schweren Decken und Schlaf findet bei Autismus vor allem Studien mit Kindern (Yu et al., 2024).

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Nach einem Overload

- Rechne damit, dass die Erholung dauert: einige Stunden, den Rest des Tages oder auch mehrere Tage (Millington, 2024).
- Plane danach weniger ein als sonst, denn nach einem Overload liegt deine Grenze oft niedriger (MacLennan et al., 2022; Millington, 2024).
- Wenn du wieder Kraft hast, kannst du überlegen, was genau die Auslöser waren. Ziel ist nicht, dass du lernst, „mehr auszuhalten“, sondern die Anforderungen, von denen du weißt, dass sie besonders viel Kraft ziehen, zu reduzieren oder alternative Lösungen zu finden. Einige Befragte berichten, dass ihre Meltdowns seltener wurden, seit sie ihre Auslöser kennen und meiden oder Situationen eher verlassen können (Lewis & Stevens, 2023). Und: Nicht immer lässt sich ein Auslöser finden. Das ist völlig in Ordnung.

Was waren die Auslöser?

z. B. „Unklare Absprachen oder Absprachen, die am nächsten Tag nicht mehr gelten, erschöpfen mich.“

Dieses PDF ist ein kostenloses Orientierungsmaterial. Eine Beratung oder Therapie kann es nicht ersetzen.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Quellen

Ali, D., Bougoure, M., Cooper, B., Quinton, A. M. G., Tan, D. W., Brett, J., Mandy, W., Maybery, M., Magiati, I., & Happé, F. (2025). Burnout as experienced by autistic people: A systematic review. Clinical Psychology Review, 122, 102669. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102669

Charlton, R. A., Entecott, T., Belova, E., & Nwaordu, G. (2021). "It feels like holding back something you need to say": Autistic and non-autistic adults' accounts of sensory experiences and stimming. Research in Autism Spectrum Disorders, 89, 101864. https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101864

Higgins, J. M., Arnold, S. R. C., Weise, J., Pellicano, E., & Trollor, J. N. (2021). Defining autistic burnout through experts by lived experience: Grounded Delphi method investigating #AutisticBurnout. Autism, 25(8), 2356–2369. https://doi.org/10.1177/13623613211019858

Kapp, S. K., Steward, R., Crane, L., Elliott, D., Elphick, C., Pellicano, E., & Russell, G. (2019). 'People should be allowed to do what they like': Autistic adults' views and experiences of stimming. Autism, 23(7), 1782–1792. https://doi.org/10.1177/1362361319829628

Lewis, L. F., & Stevens, K. (2023). The lived experience of meltdowns for autistic adults. Autism, 27(6), 1817–1825. https://doi.org/10.1177/13623613221145783

MacLennan, K., O'Brien, S., & Tavassoli, T. (2022). In our own words: The complex sensory experiences of autistic adults. Journal of Autism and Developmental Disorders, 52(7), 3061–3075. https://doi.org/10.1007/s10803-021-05186-3

Millington, E. (2024). Sensorily stressed: An exploration of the relationship between anxiety and sensory reactivity in autistic people [Dissertation, University of Glasgow]. https://doi.org/10.5525/gla.thesis.84280

Paris, K., Lodestone, A. "Zeph", Houser, M., & Lewis, L. F. (2026). "Shutdowns are like you're stuck on the blue screen of death": A metaphor analysis of autistic shutdowns. Autism in Adulthood, 8(4), 687–697. https://doi.org/10.1089/aut.2024.0193

Phung, J., Penner, M., Pirlot, C., & Welch, C. (2021). What I wish you knew: Insights on burnout, inertia, meltdown, and shutdown from autistic youth. Frontiers in Psychology, 12, 741421. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741421

Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A., Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, S. K., Hunter, M., Joyce, A., & Nicolaidis, C. (2020). "Having all of your internal resources exhausted beyond measure and being left with no clean-up crew": Defining autistic burnout. Autism in Adulthood, 2(2), 132–143. https://doi.org/10.1089/aut.2019.0079

Robertson, C. E., & Baron-Cohen, S. (2017). Sensory perception in autism. Nature Reviews Neuroscience, 18(11), 671–684. https://doi.org/10.1038/nrn.2017.112

Strömberg, M., Liman, L., Bang, P., & Igelström, K. (2022). Experiences of sensory overload and communication barriers by autistic adults in health care settings. Autism in Adulthood, 4(1), 66–75. https://doi.org/10.1089/aut.2020.0074

Van de Cruys, S., Evers, K., Van der Hallen, R., Van Eylen, L., Boets, B., de-Wit, L., & Wagemans, J. (2014). Precise minds in uncertain worlds: Predictive coding in autism. Psychological Review, 121(4), 649–675. https://doi.org/10.1037/a0037665

Yu, J., Yang, Z., Sun, S., Sun, K., Chen, W., Zhang, L., Xu, J., Xu, Q., Liu, Z., Ke, J., Zhang, L., & Zhu, Y. (2024). The effect of weighted blankets on sleep and related disorders: A brief review. Frontiers in Psychiatry, 15, 1333015. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1333015

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.