

Was gerade in mir angeht

Wie ein scheinbar kleiner Anlass intensive unangenehme Gefühle aktiviert.

Hintergrund

Dieses Blatt ist für Momente, in denen ein scheinbar kleiner Auslöser intensive unangenehme Gefühle weckt. Oder ein Gefühl, das dich länger verfolgt, als dir lieb ist. In der sog. Schematherapie nach Jeffrey Young heißt ein solcher Moment Schemaaktivierung: Eine vermeintliche Kleinigkeit löst eine Reaktion aus, die sich viel größer anfühlt.

Und sobald du versuchst, deine Gefühlsreaktion aus der Situation zu erklären, und dabei merkst, dass dir das nicht gelingt, beginnt ein Kreislauf aus Selbstabwertung („Ich bin nicht liebenswert.“) und Selbstvorwürfen („Ich weiß doch, wie es gemeint war! Warum rege ich mich so darüber auf?!“). Dabei ist eine Schemaaktivierung nur selten aus der Situation allein erklärbar. Mehr Klarheit und damit ein sanftmütigerer Umgang mit dir selbst entstehen, wenn du den Blick auf vergangene Erfahrungen richtest.

Dieses Blatt soll dir dabei helfen. Ich habe dieses sog. „Schema-Memo“ an autistische Wahrnehmung angepasst. Erstens schaut es zusätzlich nach der Reizlast. Zweitens erkennt es an, dass frühere negative Erfahrungen, etwa Ausgrenzung, nicht nur real waren, sondern auch heute noch ein echtes Risiko sind.

Herkunft: Schema-Memo nach J. Young; Schrittfolge in der deutschen Fassung von E. Roediger („B-E-A-T-E“). Zur Anpassung an autistische Erwachsene: Spicer et al. 2024, *Frontiers in Psychology* · Vuijk et al. 2024, *Clinical Psychology & Psychotherapy*. Beide Arbeiten beschreiben, wie sich das Verfahren anpassen lässt; einen Wirksamkeitsnachweis gibt es bisher nicht.

So kannst du das Blatt nutzen

1. Auf Seite 2 hältst du fest, was im Körper los war und was vorher passiert ist. Danach sortierst du, ob es zu viel Reiz war oder ein alter Punkt.
2. Auf Seite 3 kommt der alte Punkt dran: woher du ihn kennst und was du sonst tust. Auf Seite 4 trennst du, was wahr ist, von dem, was daraus nicht folgt.
3. Auf Seite 5 steht, was du damals gebraucht hättest, und ein einziger kleiner Schritt für das nächste Mal.

1 Was gerade passiert ist

Schritt 1 von 5

Horch in dich hinein, was du gerade in deinem Körper spürst.

Im Körper habe ich gemerkt

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Brust eng | ☐ Hals zu | ☐ Magen unruhig |
| ☐ heiß im Gesicht | ☐ Hände unruhig | ☐ weit weg, wie abgetrennt |
| ☐ Kribbeln | ☐ bleiern, schwer | ☐ Eigenes: _____ |

Weil (was die Körperempfindung ausgelöst hat)

Beispiel: Die Ärztin antwortete auf meine Bedenken: „Machen Sie sich mal keine Sorgen. Sie sind jung, da wird schon nichts sein.“

Wenn ich ein Wort dafür suche, passt am ehesten

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Angst | ☐ Scham | ☐ Wut |
| ☐ Traurigkeit | ☐ Ohnmacht | ☐ Leere |
| ☐ alles auf einmal | ☐ weiß ich nicht | ☐ Eigenes: _____ |

„Weiß ich nicht“ ist auch eine vollwertige Antwort.

2 Waren es zu viele Reize oder ein „altes Gefühl“?

Schritt 2 von 5

Je nach Antwort brauchst du gerade etwas Unterschiedliches.

- | | |
|---|--|
| ☐ Der Tag war voll, laut, hell oder lang.
Oder: Es gab viele Anforderungen,
Wechsel oder Änderungen. | ☐ Ein „altes Gefühl“, als würde man es
schon kennen, oder als wäre da „mehr“
als der Auslöser allein erklärt. |
|---|--|

Ist das erste angekreuzt und das zweite nicht: Du darfst hier anhalten. Denn es könnte ein Overload, Meltdown oder Shutdown gewesen sein. Das heißt: Stille, Dunkelheit, Zeit und alles, womit du dich sonst regulierst (Stimming), etwa Wippen, Kneten oder Summen, können dir jetzt guttun. Weiter geht's, wenn du (auch) das zweite angekreuzt hast.

3 Woher ich das kenne (das aktivierte Schema)

Schritt 3 von 5

Meistens steckt kein einzelnes Erlebnis dahinter, sondern viele Jahre, in denen eines oder mehrere deiner Grundbedürfnisse immer wieder aufs Neue frustriert wurden.

Das „alte Gefühl“ vermittelt mir

- | | |
|--|---|
| ☐ Mit mir stimmt grundlegend etwas nicht. | ☐ Ich gehöre nirgends dazu. |
| ☐ Ich bin zu viel. | ☐ Nur wenn ich funktioniere, bin ich etwas wert. |
| ☐ Wenn ich ich selbst bin, werde ich verlassen. | ☐ Eigenes: _____ |

Gelernt habe ich es durch folgende (Kindheits-)Erfahrungen

Beispiel: Meine Eltern haben meine Ängste immer wieder kleingeredet und mich nicht verstanden.

In solchen Momenten mache ich sonst

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ maskieren oder so tun, als sei alles okay | ☐ mich unterordnen | ☐ erstarren, verstummen |
| ☐ mich zurückziehen | ☐ mich lange erklären, mich rechtfertigen | ☐ es besonders perfekt machen |
| ☐ laut werden, zurückschießen | ☐ Eigenes: _____ | |

4 Was wahr ist, aber trotzdem nicht daraus folgt

Schritt 4 von 5

Dein Gefühl ist echt und verständlich. Was dir passiert ist, bleibt wahr, und manches davon passiert weiter. Du schaust hier nur, was du daraus über dich selbst geschlossen hast.

Wahr ist

Beispiel: Medizinisches Fachpersonal nimmt meine Sorgen häufig nicht ernst.

Daraus folgt aber nicht, dass

Beispiel: ich etwas falsch gemacht habe oder etwas falsch mit mir ist.

Wo es anders war oder anders sein kann

Beispiel: Meine beste Freundin nimmt meine Sorgen ernst. Viele autistische Menschen nehmen körperliche Veränderungen sehr früh wahr.

Wichtig für dich als autistische oder neurodivergente Person

In der klassischen Schematherapie heißt es vereinfacht: „Das Gefühl stammt von damals, heute ist die Lage eine andere.“ Für autistische Erwachsene stimmt das nur zur Hälfte: Ausgrenzung und Invalidierung sind oft nicht nur Erinnerung, sondern auch heute ein reales Risiko.

Deshalb wird hier weder deine Wahrnehmung geprüft noch sollst du deine Schutzstrategien ablegen. Du probierst nur an einer Stelle etwas Neues aus, an der es dich stärken könnte.

5 Was ich gebraucht hätte, und was ich jetzt tue

Schritt 5 von 5

Dein altes Verhalten und deine automatischen Reaktionen haben dein Überleben gesichert. Und: Es kann gut sein, dass du sie auch heute noch manchmal brauchst! Denn sie navigieren dich durch eine (neurotypisch geprägte) Umgebung, die nicht für dich gemacht war und ist. Heute darfst du trotzdem überlegen, ob eine andere Reaktion für dich auch funktioniert.

Gebraucht hätte ich damals

- | | |
|--|--|
| ☐ dass jemand mir glaubt | ☐ Zeit und Verständnis |
| ☐ klare Ansagen statt Andeutungen | ☐ Unterstützung und Zuspruch |
| ☐ dass ich dazugehöre | ☐ Akzeptanz für die Person, die ich bin |
| ☐ Eigenes: _____ | |

Beim nächsten Mal probiere ich zuerst diesen einen kleinen Schritt

Beispiel: „Ich beende den Termin so schnell wie möglich und wechsele die Ärztin.“

Wenn ich es später wieder lese, will ich mir dazu sagen

Beispiel: „Meine Sorgen sind es wert, ernst genommen zu werden. Ich merke eben oft früher als andere, wenn etwas nicht stimmt. Das hat auch Vorteile.“

Ein kleiner Schritt reicht. Und es muss nicht direkt funktionieren. Du probierst einen neuen Umgang gegen eine schon früh entstandene Schutzreaktion. Das ist mutig und braucht Zeit. Dass du es versuchst und dein Verhalten reflektierst, ist allein schon ein Erfolg.