Körperwahrnehmung und Interozeption

Gedankenflut – Alltagshilfen | Innere Körpersignale wahrnehmen und verstehen

Hunger, Durst, Müdigkeit, Herzklopfen oder Harndrang: Unser Körper sendet laufend Signale. Doch nicht alle Menschen nehmen diese Signale gleich deutlich, rechtzeitig oder eindeutig wahr. Das kann den Alltag beeinflussen, ohne dass es von außen erkennbar ist.

Was bedeutet Interozeption?

Interozeption bezeichnet die Wahrnehmung und Verarbeitung von Signalen aus dem Körperinneren. Dazu gehören beispielsweise Herzschlag, Atmung, Sättigung, Durst, Übelkeit und Harndrang. Auch die Einordnung körperlicher Anspannung und emotionaler Zustände kann damit zusammenhängen. Interozeption ist nur ein Teil der Körperwahrnehmung; Lage und Bewegung des Körpers werden unter anderem über die Propriozeption wahrgenommen.

Wie können Unterschiede aussehen?

Schwache oder späte Wahrnehmung: Hunger oder Durst werden erst bemerkt, wenn die Belastung bereits groß ist.
Starke Wahrnehmung: Herzklopfen, Bauchgefühle oder andere Signale können sehr intensiv erlebt werden.
Schwierige Einordnung: Eine Person spürt Unwohlsein, kann aber nicht sagen, ob sie hungrig, erschöpft, ängstlich oder krank ist.
Wechselnde Wahrnehmung: Stress, Ablenkung und die jeweilige Situation können beeinflussen, was bemerkt wird.

Alltagssituation	Mögliche Erfahrung
Essen und Trinken	Hunger oder Durst werden spät erkannt; Sättigung ist schwer einzuschätzen.
Toilettengang	Harndrang wird erst sehr dringend bemerkt.
Erschöpfung	Pausenbedarf wird erst erkannt, wenn kaum noch Energie vorhanden ist.
Schmerzen	Beschwerden sind schwer zu lokalisieren oder zu beschreiben.
Gefühle und Stress	Körperliche Anspannung ist spürbar, aber schwer zuzuordnen.

Bezug zu Neurodivergenz

Bei autistischen Menschen werden Unterschiede der Interozeption häufiger beschrieben; auch bei ADHS können Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit für Körpersignale und Selbstregulation eine Rolle spielen. Die Forschung zeigt jedoch kein einheitliches Muster. Nicht jede neurodivergente Person hat solche Schwierigkeiten, und sie kommen auch ohne Neurodivergenz vor.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.

Körpersignale im Alltag unterstützen

Fortsetzung | Praktische Hilfen und wichtige Grenzen

Was konkret helfen kann

Regelmäßige Orientierung: Essen, Trinken und Pausen planbar anbieten, ohne Bedürfnisse zu übergehen.
Sanfte Erinnerungen: Erinnerungen oder Routinen können helfen, Signale rechtzeitig zu beachten.
Einfach nachfragen: Statt „Was ist los?“ konkrete Möglichkeiten anbieten: „Brauchst du Wasser, Ruhe oder Bewegung?“
Individuelle Ausdrucksformen: Körperumriss, Skalen, Bilder oder Kommunikationskarten können das Beschreiben erleichtern.
Gemeinsam beobachten: Wann treten Beschwerden auf? Was war vorher? Welche Unterstützung war hilfreich?

Kinder und Erwachsene ernst nehmen

Wer Durst, Schmerzen oder Erschöpfung nicht benennen kann, ignoriert sie nicht zwangsläufig. Hilfreich sind respektvolle Angebote statt Druck, Vorwürfen oder ständiger Kontrolle. Körpersignale und Bedürfnisse dürfen sich von Tag zu Tag unterscheiden. Selbstbestimmung bleibt wichtig: Unterstützung sollte gemeinsam vereinbart werden.

Woran kann ich mich orientieren?

• Wann habe ich zuletzt etwas getrunken oder gegessen?
• Fühlt sich mein Körper angespannt, unruhig oder schwer an?
• Brauche ich eine Pause, Bewegung, Wärme oder einen ruhigeren Ort?
• Gibt es wiederkehrende Situationen, in denen ich Signale erst spät bemerke?

Was sollte vermieden werden?

Aussagen wie „Du musst doch merken, dass du Hunger hast“ helfen wenig. Ebenso wenig sollte eine Person gezwungen werden, Körpersignale auf eine bestimmte Weise zu beschreiben. Starre Regeln ohne Rücksicht auf individuelle Bedürfnisse können zusätzlichen Stress auslösen.

Wann ist eine Abklärung wichtig?

Anhaltende oder neue Schmerzen, Ohnmacht, deutliche Veränderungen bei Hunger oder Durst, Probleme beim Wasserlassen sowie ausgeprägte Erschöpfung sollten medizinisch abgeklärt werden. Solche Beschwerden dürfen nicht vorschnell mit Autismus, ADHS oder Interozeption erklärt werden. Bei akut schweren Beschwerden ist sofortige medizinische Hilfe erforderlich.

Zum Mitnehmen

Interozeption ist individuell. Ziel ist nicht, Körpersignale „richtig“ wahrnehmen zu müssen, sondern passende Wege zu finden, Bedürfnisse zu erkennen, mitzuteilen und zu berücksichtigen.

Merksatz: Ein Bedürfnis ist nicht weniger wichtig, nur weil es spät bemerkt oder schwer in Worte gefasst wird.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.