Reizüberflutung verstehen

Gedankenflut – Alltagshilfen | Informationen für neurodivergente Menschen und ihr Umfeld

Reizüberflutung entsteht, wenn Sinneseindrücke und weitere Anforderungen in einer Situation mehr Verarbeitung und Regulation erfordern, als gerade möglich ist. Das kann bei autistischen Menschen, Menschen mit ADHS und anderen Personen vorkommen. Wie stark etwas belastet, ist individuell und kann von Tag zu Tag schwanken.

Was kann zur Überlastung beitragen?

Nicht nur ein einzelner lauter Reiz ist entscheidend. Oft summieren sich mehrere Anforderungen: Geräusche, grelles Licht, Gerüche, Berührungen, Bewegung, viele Gespräche, Zeitdruck oder ständige Unterbrechungen. Auch Müdigkeit, Schmerzen, Hunger oder vorausgegangener Stress können die Belastbarkeit verringern.

Sinnesbereich	Mögliche Alltagssituation
Hören	Stimmengewirr, Klingeln, mehrere gleichzeitige Geräusche
Sehen	Flackerndes Licht, grelle Beleuchtung, visuelle Unruhe
Berührung	Gedränge, unerwarteter Körperkontakt, kratzende Kleidung
Geruch / Geschmack	Intensive Düfte, Essensgerüche oder Konsistenzen
Bewegung / Körper	Enge Räume, Schaukeln, Wärme oder fehlende Bewegung

Wie kann sich Reizüberflutung zeigen?

Mögliche Anzeichen sind zunehmende Anspannung, Gereiztheit, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Rückzug, der Wunsch nach Stille oder Schwierigkeiten beim Sprechen und Entscheiden. Manche Menschen werden sehr unruhig, andere erstarren oder wirken äußerlich ruhig. Aus dem Verhalten allein lässt sich die innere Belastung nicht sicher ablesen.

Wichtig zu wissen

Reizüberflutung ist keine Absicht und nicht automatisch ein Zeichen mangelnder Belastbarkeit. Sie ist auch keine eigenständige Diagnose. Was einer Person hilft, kann für eine andere unangenehm sein: Manche brauchen Ruhe, andere Bewegung oder gleichmäßige, selbst gewählte Reize.

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

Was bei Reizüberflutung helfen kann

Fortsetzung | Entlasten, vorbeugen und Bedürfnisse respektieren

In der akuten Situation

Reize reduzieren: Wenn möglich einen ruhigeren Ort aufsuchen, Licht und Geräusche verringern oder Abstand zu Menschenmengen schaffen.
Kommunikation vereinfachen: Ruhig und knapp sprechen, nicht mehrere Fragen gleichzeitig stellen und Zeit für Antworten lassen.
Wahlmöglichkeiten geben: Rückzug, Kopfhörer, Bewegung oder eine vertraute Begleitperson anbieten, ohne etwas aufzudrängen.
Sicherheit vermitteln: Nicht anfassen, festhalten oder zu Blickkontakt drängen, sofern keine unmittelbare Gefahr besteht.

Was eher nicht hilft

Aufforderungen wie „Stell dich nicht so an“, Diskussionen über die Berechtigung der Reaktion, ungefragter Körperkontakt oder das Erzwingen einer sofortigen Erklärung können die Belastung verstärken. Auch gut gemeinte viele Worte können in diesem Moment zu viel sein.

Vorbeugung im Alltag

Auslöser erkennen: Gemeinsam beobachten, welche Situationen besonders anstrengend sind und ob sich Belastungen über den Tag aufsummieren.
Planbarkeit erhöhen: Abläufe erklären, Veränderungen früh ankündigen und Pausen ermöglichen.
Umgebung anpassen: Zum Beispiel Sitzplatz, Beleuchtung, Geräuschkulisse oder Rückzugsmöglichkeiten verändern.
Individuelle Hilfen vereinbaren: Etwa Gehörschutz, Sonnenbrille, Kommunikationskarten oder eine unkomplizierte Pausenregelung.

Hilfreiche Fragen

• Welche Reize sind für mich besonders anstrengend?
• Woran merke ich frühzeitig, dass es zu viel wird?
• Was kann ich selbst beeinflussen – und was sollten andere anpassen?
• Möchte ich in solchen Momenten angesprochen werden oder lieber Ruhe?

Wann weitere Unterstützung sinnvoll ist

Wenn Reizbelastungen den Alltag erheblich einschränken, neu auftreten oder mit starken Beschwerden verbunden sind, kann eine fachliche Abklärung helfen. Plötzliche oder ungewöhnlich starke Beschwerden sollten nicht vorschnell allein mit Neurodivergenz erklärt werden.

Merksatz: Entscheidend ist nicht, ob andere einen Reiz als störend empfinden, sondern wie die betroffene Person ihn erlebt und welche Unterstützung sie benötigt.

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