Wenn Geräusche zur Belastung werden

Gedankenflut – Alltagshilfen | Auditive Reizverarbeitung bei Autismus, ADHS und anderen Besonderheiten

Geräusche gehören zum Alltag. Doch wie laut, aufdringlich oder anstrengend sie erlebt werden, unterscheidet sich erheblich. Manche Menschen nehmen Hintergrundgeräusche besonders intensiv wahr, können sie schwer ausblenden oder reagieren auf bestimmte Klänge mit starkem Unbehagen. Das ist nicht einfach eine Frage des Wollens.

Was bedeutet auditive Reizverarbeitung?

Das Gehirn verarbeitet fortlaufend Schallreize und entscheidet, worauf Aufmerksamkeit gerichtet wird. Schwierigkeiten können beim Filtern, Einordnen oder Tolerieren von Geräuschen entstehen. Bei Autismus können sensorische Besonderheiten Teil des individuellen Profils sein. Bei ADHS können vor allem Ablenkbarkeit und Schwierigkeiten der Aufmerksamkeitssteuerung durch Geräusche eine Rolle spielen. Die Ausprägungen unterscheiden sich von Person zu Person.

Nicht jede Geräuschbelastung ist gleich

Geräuschempfindlichkeit: Alltagsgeräusche können ungewöhnlich intensiv oder unangenehm wirken.
Schwierigkeiten beim Herausfiltern: Eine Stimme ist im Stimmengewirr schwer zu verfolgen, obwohl das Gehör an sich unauffällig sein kann.
Starke Reaktionen auf bestimmte Geräusche: Einzelne Klänge können besonders belastend sein, unabhängig von ihrer Lautstärke. Solche Reaktionen sollten nicht vorschnell einer bestimmten Diagnose zugeordnet werden.

Situation	Mögliche Belastung
Unterricht / Büro	Nebengespräche, Stühlerücken, Tastatur- und Lüftungsgeräusche
Mensa / Restaurant	Geschirrklappern, viele Stimmen, Musik gleichzeitig
Bus / Bahn	Motorgeräusche, Durchsagen, Enge und fehlende Ausweichmöglichkeit
Zuhause	Staubsauger, Küchengeräte, Fernseher und parallele Gespräche

Wie kann sich Belastung zeigen?

Mögliche Zeichen sind Konzentrationsabbruch, Erschöpfung, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Anspannung, Rückzug oder das Bedürfnis, die Ohren zu bedecken. Manche Personen werden still, andere unruhig. Sichtbares Verhalten allein zeigt nicht zuverlässig, wie belastend eine Situation erlebt wird.

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

Geräuschbelastung erkennen und verringern

Fortsetzung | Praktische Unterstützung im Alltag

Was in der Situation helfen kann

Geräuschquellen reduzieren: Musik ausschalten, Nebengespräche unterbrechen oder in einen ruhigeren Raum wechseln.
Wahlmöglichkeiten ermöglichen: Geeigneten Gehörschutz oder Kopfhörer, einen ruhigeren Sitzplatz oder eine kurze Pause anbieten.
Verständlich kommunizieren: Nacheinander sprechen, Blickkontakt nicht erzwingen und wichtige Informationen bei Bedarf schriftlich geben.
Mitbestimmung respektieren: Nachfragen, was tatsächlich hilft. Nicht jede Person möchte vollständige Stille; manche bevorzugen gleichmäßige, selbst gewählte Hintergrundgeräusche.

Was langfristig entlasten kann

In Schule und Beruf können ruhige Arbeitsbereiche, planbare Rückzugsmöglichkeiten, angepasste Sitzplätze, klare Gesprächsregeln und das Vermeiden unnötiger Beschallung helfen. Bei Veranstaltungen kann es sinnvoll sein, ruhigere Zeiten oder Bereiche anzubieten. Gehörschutz sollte individuell passend und situationsgerecht eingesetzt werden; dauerhafte Abschirmung ist nicht für jede Person hilfreich.

Was eher nicht hilft

Aussagen wie „Das ist doch gar nicht laut“, absichtliches Konfrontieren mit belastenden Geräuschen oder das Absprechen der Wahrnehmung können zusätzlichen Stress verursachen. Auch die Aufforderung, sich einfach besser zu konzentrieren, ersetzt keine passende Anpassung der Umgebung.

Wichtige Unterscheidung: Hören und Verarbeiten

Geräuschempfindlichkeit, Schwierigkeiten beim Sprachverstehen in Lärm und eine Hörstörung sind nicht dasselbe. Bei Verdacht auf eine auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung (AVWS) ist eine fachgerechte Abklärung erforderlich; aus Alltagsbeobachtungen allein lässt sich AVWS nicht feststellen.

Wann sollte man genauer hinschauen?

Wenn Beschwerden neu auftreten, Schmerzen verursachen, mit Hörveränderungen einhergehen oder den Alltag stark einschränken, ist eine medizinische beziehungsweise audiologische Abklärung sinnvoll. Nicht jede Geräuschempfindlichkeit ist durch Autismus oder ADHS erklärbar.

Hilfreiche Fragen

- Welche Geräusche belasten mich besonders – und wann?
- Ist eher die Lautstärke, Unvorhersehbarkeit oder Gleichzeitigkeit schwierig?
- Welche Orte und Hilfsmittel erleichtern mir die Situation?
- Welche Veränderung in der Umgebung wäre sofort möglich?

Merksatz: Was für andere Hintergrundgeräusch ist, kann für eine Person bereits eine erhebliche Belastung sein. Unterstützung beginnt damit, diese Wahrnehmung ernst zu nehmen.

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