# Wenn Gefühle überwältigend werden

Gedankenflut – Alltagshilfen | Emotionale Regulation bei neurodivergenten Menschen

Freude, Angst, Wut, Traurigkeit oder Enttäuschung können sehr intensiv sein. Entscheidend ist nicht allein, wie stark ein Gefühl auftritt, sondern auch, wie gut es erkannt, eingeordnet und beeinflusst werden kann. Gerade unter hoher Belastung ist das nicht immer möglich. Schwierigkeiten mit der Emotionsregulation sind keine Frage mangelnder Anstrengung.

## Was bedeutet emotionale Regulation?

Emotionale Regulation beschreibt Prozesse, mit denen Menschen Gefühle wahrnehmen, ihre Intensität beeinflussen und angemessen mit ihnen umgehen. Das bedeutet nicht, Gefühle zu unterdrücken. Es kann darum gehen, eine Pause zu machen, Unterstützung zu suchen oder trotz starker Anspannung wieder handlungsfähig zu werden. Diese Fähigkeiten sind abhängig von Alter, Situation und verfügbaren Ressourcen.

## Welche Rolle spielen Autismus und ADHS?

Bei **ADHS** können impulsive Reaktionen, Schwierigkeiten beim Unterbrechen einer emotionalen Reaktion und eine rasche Frustration eine Rolle spielen. Bei **Autismus** können unter anderem Reizüberlastung, unerwartete Veränderungen, Kommunikationsmissverständnisse oder Schwierigkeiten beim Erkennen und Benennen eigener Gefühle die Regulation erschweren. Diese Merkmale treffen nicht auf alle Betroffenen zu und können auch ohne diese Diagnosen auftreten.

## Warum kleine Anlässe große Reaktionen auslösen können

Belastungen summieren sich: Lärm, soziale Anpassung, Zeitdruck, Hunger, Schlafmangel oder ungeklärte Erwartungen können die verfügbaren Ressourcen bereits aufbrauchen. Ein scheinbar geringfügiger Anlass ist dann möglicherweise nur der letzte Auslöser. Außenstehende sehen oft nicht, wie viel Anstrengung vorausgegangen ist.

| Was sichtbar sein kann | Was dahinterstecken könnte |
|---|---|
| Plötzliche Wut oder Weinen | Überforderung, Frustration oder aufgestaute Anspannung |
| Rückzug oder Schweigen | Bedarf an Ruhe und Zeit, um Gefühle zu verarbeiten |
| Unruhe, Bewegungsdrang | Versuch, Anspannung über Bewegung zu regulieren |
| Späte Reaktion zu Hause | Entlastung nach längerem Funktionieren im Alltag |

## Gefühle ernst nehmen, Verhalten einordnen

Gefühle dürfen da sein. Gleichzeitig müssen verletzendes Verhalten und Gefährdungen nicht hingenommen werden. Sinnvoll ist es, zunächst für Sicherheit und Entlastung zu sorgen und Grenzen später ruhig und verständlich zu besprechen. Eine intensive Reaktion allein sagt nichts darüber aus, ob jemand absichtlich provozieren möchte.

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

# Was bei starken Gefühlen helfen kann

Fortsetzung | Akute Unterstützung und langfristige Strategien

## Im akuten Moment

**Ruhig bleiben:** Wenige, klare Worte verwenden und zusätzliche Diskussionen vermeiden.
**Anforderungen senken:** Fragen, Aufgaben und Reize möglichst reduzieren.
**Wahlmöglichkeiten anbieten:** Rückzug, Bewegung, Wasser oder eine vertraute Person können helfen, sofern die betroffene Person das möchte.
**Abstand respektieren:** Körperkontakt und Blickkontakt nicht erzwingen.
**Sicherheit beachten:** Bei Gefahr ruhig und angemessen handeln und erforderlichenfalls Hilfe hinzuziehen.

## Gefühle erkennen und ausdrücken erleichtern

Manchen Menschen helfen Gefühlsskalen, Emotionskarten, Körperlandkarten oder kurze Fragen wie „Ist es gerade zu viel?“. Andere können sich besser schriftlich oder zeitversetzt ausdrücken. Nicht jede Person kann in einer belastenden Situation benennen, was sie fühlt. Hilfsmittel sollten angeboten, nicht aufgezwungen werden.

## Regulation im Alltag stärken

**Frühzeichen erkennen:** Zum Beispiel schnelleres Sprechen, Anspannung, Rückzug oder zunehmende Unruhe.
**Belastungen vorbeugen:** Übergänge ankündigen, Pausen einplanen, Reize reduzieren und realistische Anforderungen stellen.
**Individuelle Strategien erproben:** Bewegung, Musik, ruhige Beschäftigung, Atemübungen oder sensorische Hilfen können unterschiedlich gut passen.
**Gemeinsam planen:** In ruhigen Momenten festhalten, welche Unterstützung gewünscht ist und welche Reaktionen eher belasten.

## Was häufig nicht hilft

„Beruhige dich einfach“, „Das ist doch kein Grund“ oder das sofortige Einfordern einer Erklärung können Scham und Anspannung verstärken. Auch gut gemeinte Strategien funktionieren nicht bei jedem Menschen. Entscheidend ist, was die betroffene Person tatsächlich als hilfreich erlebt.

## Nach einer belastenden Situation

Erholung kann Zeit brauchen. Ein Gespräch über Auslöser und Alternativen ist oft erst sinnvoll, wenn die Anspannung gesunken ist. Dabei helfen konkrete, nicht vorwurfsvolle Fragen: „Was war vorher schwierig?“ und „Was könnte nächstes Mal helfen?“ Es geht um Verständnis und passende Unterstützung, nicht um Schuldzuweisungen.

## Wann zusätzliche Hilfe wichtig ist

Wenn starke Gefühlsreaktionen häufig auftreten, Beziehungen oder Alltag erheblich belasten, Selbstverletzungen vorkommen oder sich das Erleben deutlich verändert, ist fachliche Unterstützung sinnvoll. Auch Schmerzen, Angststörungen oder andere gesundheitliche Ursachen sollten bei Bedarf berücksichtigt werden. Bei akuter Gefahr sofort Hilfe holen.

**Merksatz:** Gefühle müssen nicht kleiner gemacht werden, damit ein Mensch Unterstützung verdient. Entscheidend sind Sicherheit, Verständnis und gemeinsam entwickelte Wege zur Regulation.

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