Inhalt: 10 Bildkarten mit Texten, Glossar, Literaturverzeihnis

Autorin: Natascha Feld

Grafiken: Louie Läuger

Layout: Ilka Lehmann

V.i.s.d.P.: Malte Hennig

Herausgegeben von:

Fachstelle Inklusion in der Jugendarbeit

www.fachstelle-inklusion.de

Die Fachstelle Inklusion ist ein Projekt von:

Landesjugendring Brandenburg

FACHVERBAND Jugendarbeit / Jugendsozialarbeit Brandenburg e. V.

Gefördert durch:

LAND BRANDENBURG
Ministerium für Bildung Jugend und Sport

In der Community von Menschen mit Autismus und/oder ADHS ist in den letzten 30 Jahren eine Vielzahl von Begriffen entstanden, die treffend beschreiben, was sich sonst hinter Diagnosen verbirgt: **Overload und Overwhelm, RSD, Meltdown und Shutdown**... Doch auch diese Begriffe sind schwer zu verstehen, wenn man das nicht selbst erlebt. Dieses Kartendeck versucht zu zeigen, was diese treffenden Begriffe meinen und ihnen ein Bild zu geben – beides soll für mehr Verständnis zwischen neurotypischen und neurodivergenten Menschen sorgen. 10 Blankocards laden dazu ein, an diesen Prozess anzuschließen und selbst dem Erleben Namen zu geben. Für viele Phänomene gibt es nach wie vor keinen Begriff und kein Bild, sie sind nach wie vor unsichtbar, undarstellbar, unverstehbar.

Jugendarbeit bietet Räume, in denen junge Menschen ihr „Sosein" erleben, sich im Unterschied zu anderen kennenlernen, sich selbst verstehen lernen und einen verantwortungsvollen Umgang mit sich und anderen entwickeln.

In der Jugendarbeit benötigen wir weniger Diagnosen als eine treffende, lebendige Sprache für das Sosein aller Menschen. Dieses Kartendeck bietet Fachkräften ein Material, anhand dessen sie sich mit dem Erleben im neurodivergenten Spektrum beschäftigen und gemeinsam – auch mit den jungen Menschen – Worte, Bilder und ein Verständnis für das bislang oft Unbeschreibbare finden können.

RSD (Rejection Sensitive Dysphoria) Zurückweisungsempfindlichkeit

Intensive emotionale Reaktion auf wahrgenommene oder tatsächliche Ablehnung, Kritik oder Versagen, als existenziell erlebte Bedrohung mit Scham, Wut oder Verzweiflung.

Wie es sich anfühlt:

Aus einer Kleinigkeit entsteht ein ganzes Narrativ „ich bin nicht gut genug, alle hassen mich“. Ein skeptischer Blick, eine verspätete Nachricht können eine emotionale Spirale auslösen.

Was helfen kann:

Verständnis dafür, dass es neurologisch ist. Ruhe, vertrauensvoller Kontakt, Austausch, Selbstbeobachtung.

good to know

Der Begriff wird in der Community genutzt, erstmals jedoch von einem Psychiater: William Dodson (USA).
Das kennen Menschen mit ADHS (primär), Autismus, langfristigen psychischen Problemen (bipolare Störungen, Depression).
Wird oft als „emotionale Instabilität“ missverstanden, ist aber eine Art neurologische Kettenreaktion.
RSD kann zu Isolation führen – sowohl weil die Person sich aus Scham zurückzieht als auch weil das Umfeld die Intensität der Reaktion missverstehen kann.

Meltdown/Shutdown
Kernschmelze/Notabschaltung

Zwei verschiedene Reaktionen auf Überlastung in der Wahrnehmung (Sensory Overload).

Meltdown/ Kernschmelze	**Shutdown/ Notabschaltung**
Explosiv-chaotisch Überreizung entlädt sich nach außen Wut, Aggression, Zusammenbruch	*Implodierend-still* Überreizung führt zur Lähmung Stille, Rückzug, Unfähigkeit zu reagieren

Wie es sich anfühlt:
Meltdown oder Shutdown bedeuten immer einen Kontrollverlust und fühlen sich deshalb sehr beängstigend an. Oft glauben Menschen in diesem Zustand jedoch, die Kontrolle weiterhin zu haben. Die neurologische Basis wird oft unterschätzt.

Was helfen kann:
Verständnis dafür, dass es neurologisch und nicht psychisch ist. Reize minimieren, Sicherheit schaffen, Zeit geben (nicht drängen), vertrauensvoller/selbstbestimmter Kontakt.

good to know
Ähnlich genutzt wird: Overload/Überladung, Overwhelm/ Überwältigung. Das kennen Menschen mit ADHS, Autismus und überstandenen Hirnverletzungen.

Hidden Labor
Verborgene Mühen

Die alltägliche, unsichtbare Anstrengung, die neurodivergente Menschen leisten, um zu funktionieren. Meist nicht sichtbar – weder für andere noch für die Person selbst, bis zum Zusammenbruch.

Masking: Sich verstellen müssen, soziale Regeln einhalten, die nicht intuitiv erfasst werden.
Kompensationsstrategien: 10x nachrechnen, aktiv fokussieren, zentrale Kohärenz bewusst herstellen, *Stimming* (Mikrobewegungen zum Stressabbau)
Dinge tun, die andere automatisch können: z.B. Zahlen richtig abrufen, Zeit empfinden, zentrale Kohärenz.
Gegen die eigene Neurologie arbeiten: Ständig bewusstes Arbeiten an Dingen, die bei anderen automatisch laufen.

Wie es sich anfühlt:
Anstrengend – doch das wird als normal empfunden. Man glaubt, andere hätten diese Anstrengungen auch und wären aus irgendeinem Grund einfach besser.

Was helfen kann:
Die neurologische Basis verstehen, erkennen, dass das eigene Gehirn andere Wege wählt, um Probleme zu lösen. Pausen – Zeit für Erholung einplanen. Umgebung anpassen, um weniger kompensieren zu müssen. Anderen mitteilen, was anstrengend ist.

good to know:
Verborgene Mühen kennen alle neurodivergenten Menschen.

Structural Dependency
Strukturabhängigkeit

Wenn externe Strukturen wegfallen (z. B. Ende des Schuljahres, neuer Job, Routine bricht zusammen), oder Regeln gebrochen werden, funktioniert das Gehirn deutlich schlechter. Exekutive Funktionen sind von externer Struktur abhängig.

Wie es sich anfühlt:
Wenn die Abhängigkeit von externen Strukturen nicht erkannt wird und man sozusagen nicht die Ursache kennt, warum auf einmal alles anstrengender ist oder beängstigend wirkt, kann das sehr verwirrend sein und zu Stressreaktionen führen. Auch ein Meltdown oder Shutdown ist möglich.

Was helfen kann:
Das Zusammenwirken externer Struktur und interner Reizverarbeitung verstehen: Gleichbleibende Abläufe und Strukturen wirken stabilisierend, Veränderungen und Regelbrüche benötigen eine Erklärung.

good to know
Häufig können neurotypische Menschen diese Abhängigkeit nicht verstehen, weil sie sie so nicht kennen. Regelbrüche und strukturelle Veränderungen sind für neurodivergente Menschen destabilisierend, weil interne neurologische Abläufe von externer Struktur abhängen.

Realitystorm
Realitätssturm

Wenn alles in der Realität gleich wichtig erscheint, entsteht kein Bild (fehlende zentrale Kohärenz), sondern die Realität wirkt wie ein Sturm – chaotisch, überwältigend, bedrohlich, hilflos machend.

Wie es sich anfühlt:
Details ohne Gesamtbild, alle Reize, alle Informationen kommen mit gleicher Intensität an, als würde bei einer Kamera der Autofocus nicht funktionieren, man muss manuell – also bewusst – fokussieren, das ist anstrengend und manchmal unmöglich, man sieht Fragmente statt ein Ganzes – wie ein visueller, auditiver, sensorischer und/oder kognitiver Sturm.

Was helfen kann:
Ein Gesamtbild, „the bigger picture“ kann man auch bewusst entwickeln, wenn das nicht intuitiv passiert, aber es ist anspruchsvoll und man muss es erst lernen, (Hidden Labor). Dazu benötigt man externe Strukturen, Orientierung und Kategorisierung.

good to know
Das kennen in der Regel nur Menschen mit Autismus. Methoden wie TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication-handicapped Children) unterstützen autistische Menschen u.a. dabei, ein „bigger picture“ entwickeln zu können.

Overload - Overwhelm - Defensiv Overload Response Überladung - Überwältigung - Schutzreaktion

Wenn alles sensorisch, emotional oder kognitiv intensiver wahrgenommen wird, ist irgendwann das mentale Fassungsvermögen erreicht. Es gibt eine neurologische Belastungsgrenze – ist sie erreicht, reagieren Menschen mit Abwehr, Aggression oder Rückzug, innere Emigration.

Wie es sich anfühlt:
Als würde ein Eindruck innerlich weitere Eindrücke zur Folge haben – eine neurologische Kettenreaktion. Das System ist überwältigt (Overwhelm). Es überlädt (Overload). Und es schützt sich (Defensive Overload Response). Man wird mitunter sehr unfreundlich.

Was helfen kann:
Zeit zur Verarbeitung, Rückzug oder vertrauensvoller, selbstbestimmter Austausch, Reize minimieren, Ruhe

good to know:
Das kennen hochsensible Menschen, aber auch mit Autismus, ADHS oder langfristigen psychischen Problemen kann es zu einer Hochsensibilität kommen. Oft wird die Schutzreaktion (Defensive Overload Response) als Unhöflichkeit missverstanden – doch die Lage ist ernst: Ein Meltdown oder Shutdown, der nicht mehr kontrollierbar ist, drohen.

Magnitude Blindness
Größenblindheit (Zeit, Zahlen, Mengen...)

Wenn abstrakte Konzepte wie Zeit, Zahlen, Mengen aber auch Abstände oder die Seiten rechts und links sich nicht in eine innere Skala oder ein inneres Gefühl übertragen lassen, bleibt man in gewisser Hinsicht blind für diese Unterscheidungen.

Wie sich das anfühlt (Beispiele):
Zeit: Es ist nicht einschätzbar, was man in diesen 5 Minuten bis zur Abfahrt noch alles schaffen kann.
Raum: Ist der Bauch beim „b“ vorne oder hinten?
Abstände: Schaffe ich es noch abzubiegen, bevor das Auto kommt? ja – nein. Ach, ich fahr jetzt – Crash.
Mengen: 1.000 oder 1 Mio? Mehr ja, aber wieviel mehr?

Was helfen kann:
Externe Strukturen, Kategorien und Orientierungen sind nötig. Was intuitiv nicht erschlossen werden kann, muss aufwendig gelernt werden (s. hidden labor). Verständnis dafür, dass das nichts mit Intelligenz zu tun hat, sondern neurologisch begründet ist.

good to know
Menschen mit Legasthenie (Raum), Dyskalkulie (Zahlen und Mengen), ADHS (Zeit), Autismus (Zeit, Zahlen, Mengen), Lernbehinderung, überstandener Hirnverletzung und Downsyndrom kennen solche Phänomene.

Demand Avoidance
Anforderungsvermeidung

Wenn im Inneren sehr viel erledigt werden muss, damit das System stabil bleibt und alles funktioniert (Hidden Labor), kann es passieren, dass äußere Anforderungen abgelehnt werden müssen – existentiell erforderlich.

Wie sich das anfühlt:
Manchmal als würde das Leben an einem vorbeiziehen, während man mit „Wichtigerem“ beschäftigt ist: Atmen, geradeaus laufen, stillsitzen, sich schützen, nicht immer mit den Fingern schnipsen (Stimming)..., manchmal, als hätte man Angst, die Kontrolle zu verlieren, wenn man sich dem Äußeren zuwendet... oder als wäre alles Äußere eine Zumutung. Und schließlich, als wäre man es nicht gewohnt oder wisse nicht, wie das gehen soll: Tun, was erforderlich ist.

Was helfen kann:
Externe Struktur und Orientierung, Verständnis, dass das Verhalten neurologisch bedingt und nicht bösartig ist, rhythmische verbale Wiederholungen, um interne Struktur zu stützen, Aufgaben in kleine Schritte aufteilen, Spielsettings als Übungsraum nutzen, Ruhe.

good to know

Menschen mit ADHS und/oder Autismus kennen das. Die Anforderungsvermeidung kann sehr vordergründig werden, dann sprechen manche von PDA (Pathological Demand Avoidance, Newson, Le Maréchal, David, 2003).

Ambient Anxiety
Objektlose Hintergrundangst

Intensive Sorge und Angst ohne spezifischen Grund – nicht psychisch nachvollziehbar – neurologisch real.

Wie sich das anfühlt:
Ein Gefühl von Sorge, das gar kein Gefühl, sondern ein Zustand ist, baut sich schleichend über Stunden auf, bleibt ein paar Stunden und verschwindet wieder über Stunden oder bleibt als dauerhaftes Grundrauschen – ohne Anlass, ohne Grund. Man fragt sich:
Warum fühle ich Angst, obwohl ich keine Angst habe?

Was helfen kann:
Die neurologische Basis des Zustands verstehen, gelassen abwarten, bis es vorbei ist, keine echten Sorgen darin suchen, alles machen, was das Nervensystem entspannt – eine kleine Meisterleistung in Gelassenheit (Hidden Labor).

good to know
Im menschlichen Gehirn sorgt die Amygdala für die Regulation von Angst. Sie ist Teil des limbischen Systems, das Gefühle reguliert. Sie benötigt dazu Transmitter, um Reize von einer Nervenzelle zur anderen weiterzuleiten: Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, u.a. bei ADHS und Autismus sorgt ein spezieller Transmitterhaushalt für viel Stress in diesem System. Eine dysregulierte Amygdala ist oft die Folge und das fühlt sich dann wie eine objektlose Hintergrundangst an – episodisch oder dauerhaft.

Special Focus
Spezialfokus

Aufmerksamkeit (Fokus) organisiert sich in Gehirnen äußerst unterschiedlich. Die größten Unterschiede sehen wir bei Menschen mit Autismus und/oder ADHS (neurodivergent) gegenüber der Mehrheit (neurotypisch).

Autismus: Enge, tiefe Fokussierung auf Details (monotrop), unverbunden nebeneinander, Aufmerksamkeit ist wie ein Scheinwerfer, sehr hell auf einen Punkt gerichtet.
ADHS: Breite, weit verzweigte Fokussierung, als würden 1000 Tabs aufgehen (polypolytrop), viele verschiedene Aspekte, oft ohne kategoriale Ordnung, eher assoziativ erkennt man Muster und Zusammenhänge, die andere erst nach stundenlanger Betrachtung erkennen. Beides kann zu intensivem **Hyperfokus** führen: unkontrollierbare Fokussierung, Zeit, Raum und Körper werden nicht mehr wahrgenommen, löst oft ein High aus, kann einen Katerzustand, auch Meltdown oder Shutdown zur Folge haben, vor allem wenn der Hyperfokus unvermittelt und nicht selbst gewählt unterbrochen wird.

good to know und hilfreich
Alle Aufmerksamkeitsmuster haben Stärken.
Der Schlüssel ist: Umgebung und Aufgaben an die eigene Art anzupassen, statt gegen sich selbst zu arbeiten. Ein Hyperfokus braucht orientierende Grenzen und dabei sanfte Übergänge.

Neurotransmitter: Botenstoffe im Gehirn, erforderlich zur Reizweiterleitung, beteiligt an der Regulation von Gefühlen, Aufmerksamkeit, Stressverarbeitung... Modulierende Neurotransmitter wie Dopamin, Serotonin... scheinen bei ADHS/ Autismus weniger ausgleichend/stabilisierend zu wirken.

Neurotypisch: häufigste neurologische Organisationsform.

Overload/Overwhelm: Totale Überflutung (sensorisch, emotional oder kognitiv). System kann nichts mehr verarbeiten.

Polytropismus: Sich verschiedenen Sachen (Interesse) zuwenden können und ein Gesamtbild (zentrale Kohärenz) entwickeln – neurotypisches Aufmerksamkeitsmuster, Begriff von Dinah Murray als Gegenstück zu Monotropismus, 1992.

Polypolytropismus: Sich äußerst vielen Sachen zuwenden müssen. Breite, verzweigte Aufmerksamkeit – 1000 Tabs offen gleichzeitig. Typisch für ADHS, entstand bei der Arbeit zu diesem Kartendeck Dinah Murray auslegend.

Savoring: Konzept aus der Positiven Psychologie (*Bryant & Veroff, 2007)*. Positive Erfahrungen und Erinnerungen bewusst aufrufen und darin verweilen. Kann das alarmierte Nervensystem auf einem anderen Weg ansprechen als rationale Kontrolle. Bei RSD möglicherweise hilfreich — noch nicht ausreichend erforscht.

Stimming: Wiederholte Bewegungen oder Geräusche zur Selbstregulation (Fidgeting, muskuläre Mikrobewegungen).

Zentrale Kohärenz: Die Fähigkeit, Details zu einem Gesamtbild zusammenzufassen. Bei Autismus oft erschwert. Begriff von Uta Frith, Autismusforscherin, 1989.

Newson, E., Le Maréchal, K. & David, C. (2003). Pathologicaldemand avoidance syndrome: a necessary distinction within the pervasive developmental disorders. *Archives of Disease in Childhood*, 88(7), 595-600.

Neurobiologische Grundlagen:
LeDoux, J. (2015). Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety. Viking.
Barkley, R.A. (2023). Das große Handbuch für Erwachsene mit ADHS (3., überarb. Aufl.), Hogrefe.

Savoring:
Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). Savoring: A new model of positive experience. Lawrence Erlbaum Associates. https://doi.org/10.4324/9781315088426

Video-Ressourcen:
Dr. Marc Bennecke (2025). „Was ist Autismus?“ – YouTube-Vortrag zur neurodiversen Perspektive.
Andrè F. Zimpel (2025). „Eine Welle von Talenten rollt auf uns zu“ - YouTube Vortrag zu Human Ressource und Neurodivergenz

Online-Community & Selbstvertretung:

Deutschsprachig:
Autismus-Selbstvertretung Deutschland e.V. – https://autismus-selbstvertretung.de/
ADHS-Deutschland e.V. – https://www.adhsdeutschland.de/

Englischsprachig (sehr aktiv):
Autism Society – https://www.autism-society.org/
ADDA (Attention Deficit Disorder Association) – https://www.add.org/