

Reizüberflutung verstehen

Das Notfallhandbuch

Warum dein System kippt und
was dir im Ernstfall sofort hilft



Juna Keller

Copyright (c) 2026 Juna Keller. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Dieses Buch wurde unter Einsatz KI-gestützter Werkzeuge entworfen und anschließend redaktionell überarbeitet. Beim KDP-Upload erfolgt eine entsprechende Angabe.

Marken: „Bullet Journal®“ und „Bujo®“ sind eingetragene Marken der Lightcage LLC. Dieses Buch ist eine eigenständige Adaption der Bullet-Journal-Methode für ADHS-Anwender und wurde weder von der Lightcage LLC noch von Ryder Carroll autorisiert oder geprüft. Die Original-Methode ist unter bulletjournal.com beschrieben.

1. Auflage 2026

Veröffentlicht über Amazon KDP

Hinweis

Dieses Buch ersetzt keine medizinische, therapeutische oder psychologische Beratung. Die enthaltenen Methoden und Empfehlungen sind als Ergänzung zu einer professionellen ADHS-Versorgung gedacht. Bei akuten gesundheitlichen Beschwerden, psychischen Krisen oder Medikationsfragen wende dich an deinen Arzt, deine Therapeutin oder die im Anhang aufgeführten Notfallstellen.

Inhalt

Hinweis	3
Inhalt.....	4
Vorwort	6
1. Was Reizüberflutung wirklich ist	7
Was Reizüberflutung ist, ohne klinischen Anspruch.....	7
Was Reizüberflutung nicht ist.....	8
Warum ADHS-Gehirne häufiger betroffen sind	8
Wie du dieses Buch nutzt	9
2. Deine persönlichen Trigger und Frühwarnsignale.....	11
Trigger-Kategorien.....	11
Körpersignale lesen.....	12
Frühe Gedankenwarnungen	12
Häufige blinde Flecken	13
Übung: Deine eigene Signal-Liste erstellen	13
3. Die Eskalationskurve verstehen.....	15
Phase 1: Gleiten (Stufen 1 bis 3).....	15
Phase 2: Kippen (Stufen 4 bis 6).....	15
Phase 3: Verlieren (Stufen 7 bis 10)	16
Der kritische Punkt	17
Warum du in Stufe 8 nichts können musst	17
4. Der Notfallkoffer.....	18
Werkzeuge für Phase 1: Reizreduktion	18
Werkzeuge für Phase 2: Körperliche Anker	19
Werkzeuge für Phase 3: Schutzraum	20
Reizreduktion-Hierarchie: Welche Reize zuerst wegnehmen	20
Kommunikation während der Welle.....	21
Was du in der akuten Phase nicht versuchen solltest.....	22
Dein Mini-Werkzeugkasten	22
5. Nach der Welle.....	24
Der Reiz-Kater.....	24
Erholung ermöglichen, nicht erzwingen.....	24
Die Selbstkritik abkürzen.....	25
Was im Notfallspread festhalten.....	25
Wann es wieder kommen darf	26
6. Reizschutz aufbauen	27
Die Umgebung gestalten	27
Energie-Budgetierung.....	28
Defaults setzen	28
Mit anderen Menschen reden	29
Langfristige Perspektive.....	30
Anhang: Notfallstellen	31

Deutschland	31
Österreich.....	32
Schweiz.....	32

Vorwort

Dieses Buch ist aus einer einfachen Beobachtung entstanden. Viele Erwachsene mit ADHS, mit denen ich gesprochen habe, kennen den Moment, in dem das System überspült wird, ohne dafür ein Wort zu haben. Sie nennen es Stress, sie nennen es Erschöpfung, sie nennen es „ich bin gerade nicht ich“. Selten nennen sie es Reizüberflutung. Und solange ein Erleben keinen Namen hat, lässt es sich auch kaum bearbeiten.

Das Hauptbuch, *Bullet Journal für ADHS*, widmet diesem Erleben ein eigenes Spread, das vierzehnte. Diese Doppelseite reicht für die meisten Wellen. Sie reicht nicht für die Frage „Warum passiert das überhaupt?“ und nicht für die Frage „Wie verhindere ich die nächste Welle?“. Genau dafür ist dieses Notfallhandbuch da. Es ist schmal, weil es schmal sein muss. Im akuten Moment will niemand zweihundert Seiten lesen.

An wen sich dieses Buch richtet: an Erwachsene mit ADHS, mit oder ohne Diagnose, mit oder ohne AuDHD, mit oder ohne Medikation. An Menschen, die merken, dass sie häufiger an ihre Grenze kommen als andere und dafür keinen guten Begriff haben. An Menschen, die schon einmal mitten im Supermarkt gestanden haben und nicht wussten, was als Nächstes.

Was dieses Buch nicht ist: kein Lehrbuch über ADHS, kein diagnostisches Werkzeug, kein Ersatz für Therapie oder Medikation, und keine Pinterest-Sammlung schöner Methoden. Es ist eine kleine, geordnete Sammlung von Beobachtungen und Werkzeugen aus Gesprächen mit Betroffenen und der Auswertung gängiger Selbsthilfe-Ressourcen.

Eine Einladung: lies das Buch einmal in Ruhe durch. Markiere dir drei Werkzeuge, die zu dir passen. Schreibe sie auf einen Zettel. Mehr brauchst du erst einmal nicht. Wenn die nächste Welle kommt, hast du den Zettel. Das ist schon ein großer Schritt. Alles Weitere kommt mit der Übung.

Juna Keller

Leipzig

1. Was Reizüberflutung wirklich ist

Es ist Samstagvormittag, kurz vor zwölf. Du stehst im Supermarkt, vor dem Regal mit dem Joghurt. Über dir summt eine Leuchtstoffröhre. Aus den Boxen läuft ein Song, den du nicht magst, aber kennst. Hinter dir schiebt jemand ungeduldig einen Wagen, der quietscht. Ein paar Meter weiter weint ein Kind, das nicht deins ist, dem du aber trotzdem zuhörst, weil dein Kopf nicht anders kann. Vor dir wischt jemand einen Joghurtbecher aus dem Regal und ruft etwas in Richtung Kasse.

Auf deinem Handy steht die Einkaufsliste, die du heute Morgen geschrieben hast. Du liest sie. Du liest sie noch einmal. Die Wörter stehen da, aber sie ergeben keinen Sinn mehr. Du weißt, dass du Milch brauchst, oder war es Joghurt, oder beides. Du atmest flacher. Deine Schultern sind hoch. In deinem Bauch beginnt etwas zu drücken, das du nicht benennen kannst. Du willst weg, raus aus dem Gang, raus aus dem Laden, raus aus diesem Moment.

Du bist nicht erkältet. Du bist nicht müde. Du hast keinen Streit gehabt. Du hast nichts Schlimmes erlebt heute. Du bist mitten in einer Reizüberflutung. Und du bist damit nicht allein. Bei vielen ADHS-Erwachsenen passiert genau das, an unspektakulären Tagen, an gewöhnlichen Orten, in Momenten, in denen scheinbar nichts Großes los ist. Genau diese Unscheinbarkeit macht es so schwer, das, was passiert, beim richtigen Namen zu nennen.

Was Reizüberflutung ist, ohne klinischen Anspruch

Reizüberflutung ist kein Begriff aus einem Diagnosehandbuch. Du wirst ihn weder in der ICD noch im DSM unter diesem Namen finden. Er ist ein Erfahrungsbegriff, der in der deutschsprachigen ADHS-Community gewachsen ist, weil Betroffene ein Wort dafür brauchten, was ihnen regelmäßig passiert. In englischsprachigen Communities wird häufig von *Overload* oder *Sensory Overload* gesprochen. Die Begriffe überschneiden sich mit Reizüberflutung, sind aber nicht immer deckungsgleich. Sensory Overload meint enger das sensorische Überspülen, Overload kann auch kognitive und soziale Auslöser einschließen.

Reizüberflutung bedeutet: dein System bekommt mehr Signale gleichzeitig, als es verarbeiten kann. Geräusche, Lichter, Berührungen, soziale Erwartungen, innere Gedanken, Pflichten, Erinnerungen an gestern, halbe Pläne für morgen, all das prasselt parallel auf dich ein. Bei vielen ADHS-Erwachsenen ist die Filterfunktion, die normalerweise einen Teil davon automatisch wegregelt, durchlässiger. Du nimmst mehr wahr. Und mehr wahrnehmen ist nicht harmlos, es kostet Energie. Diese Energie ist nicht unbegrenzt. Wenn sie aufgebraucht ist, übernimmt das, was wir Reizüberflutung nennen.

Wichtig: Reizüberflutung ist keine Diagnose, die du dir selbst stellst. Sie ist eine Beschreibung dafür, wie sich ein überforderter Zustand für dich anfühlt. Manche Leserinnen finden den Begriff in einem Therapiegespräch wieder, manche bringen ihn dort selbst ein. Beides ist in Ordnung. Du brauchst keine fachliche Erlaubnis, dieses Wort für dein Erleben zu benutzen.

Was du allerdings brauchst, ist ein Sprachgefühl dafür, wann der Begriff passt und wann er zu weit greift. Nicht jede Erschöpfung ist Reizüberflutung. Nicht jede schlechte Stimmung ist Reizüberflutung. Und nicht jedes ADHS-Phänomen lässt sich darunter subsumieren. In den nächsten Abschnitten grenzen wir Reizüberflutung von vier Nachbarzuständen ab, damit du den Begriff genau dort nutzen kannst, wo er wirklich passt.

In diesem Buch nutzen wir das Wort als das, was es ist: eine Brücke zwischen einer alltäglichen Erfahrung und einer handhabbaren Reaktion darauf. Mehr nicht, aber auch nicht weniger.

Was Reizüberflutung nicht ist

Reizüberflutung wird oft mit anderen Zuständen verwechselt. Das ist nicht überraschend, denn vieles fühlt sich von außen ähnlich an. Trotzdem hilft die Unterscheidung, weil unterschiedliche Zustände unterschiedliche Reaktionen brauchen.

Reizüberflutung ist nicht Angst. Angst hat oft eine inhaltliche Richtung, eine Sorge, eine Vermutung über die Zukunft. Reizüberflutung hat das selten. Sie ist zustandsbezogen, nicht inhaltsbezogen. Du fühlst dich nicht ängstlich vor etwas, du fühlst dich überspült von zu vielem. Die Körpersensation überschneidet sich teilweise, beide können zu schnellerem Atmen, Engegefühl und Fluchtimpulsen führen, aber die innere Story ist anders. Wenn du dich fragst „wovor habe ich Angst“ und keine klare Antwort findest, bist du vielleicht eher überreizt als ängstlich.

Reizüberflutung ist nicht Burnout. Burnout ist ein chronischer Erschöpfungszustand, der sich über Wochen und Monate aufbaut. Reizüberflutung passiert akut, oft innerhalb von Minuten. Burnout ist die Diagnose über deinen letzten Sommer. Reizüberflutung ist das, was im Supermarkt passiert, in einem Großraumbüro um halb fünf, auf einer Familienfeier nach dem zweiten Stündchen.

Reizüberflutung ist nicht Wut. Wut hat eine Energierichtung, sie zeigt nach außen, oft auf etwas Konkretes. Reizüberflutung hat keine klare Richtung, sie spült dich, sie greift nicht an. Eine späte Phase der Reizüberflutung kann allerdings wie Wut aussehen, weil dein System nach einem Ausweg sucht und einen Ausbruch produziert. Der Unterschied wird im Kapitel über die Eskalationskurve klarer.

Reizüberflutung ist nicht Müdigkeit. Müdigkeit bedeutet, dass dir Energie fehlt. Reizüberflutung bedeutet, dass dein System überspült wird. Du kannst hellwach sein und trotzdem überreizt. Du kannst müde sein und trotzdem ruhig. Müdigkeit lässt sich durch Schlaf beheben, Reizüberflutung nicht.

Reizüberflutung ist nicht Panik. Eine Panikattacke ist ein medizinischer Zustand mit klar beschriebenen Kriterien wie Herzrasen, Todesangst und Entgleisungsgefühl. Reizüberflutung kann in eine Panikattacke kippen, aber sie ist nicht dasselbe. Wenn du wiederkehrende Panikattacken hast, gehört das in eine therapeutische Behandlung, nicht in ein Selbsthilfebuch.

Diese Unterscheidungen sind keine Etikettenfrage. Sie helfen dir, später die richtigen Werkzeuge zu wählen. Was bei Angst hilft, hilft bei Reizüberflutung nicht immer. Was bei Müdigkeit hilft, hilft bei Reizüberflutung gar nicht. Wer einer überreizten Person eine Beruhigungsstrategie anbietet, die für Angst gedacht ist, bekommt manchmal die Antwort: das macht es noch schlimmer. Das ist nicht Undankbarkeit, das ist die richtige Reaktion auf das falsche Werkzeug. Mit der richtigen Sprache findest du das richtige Werkzeug schneller. Genau dafür stehen die nächsten Kapitel zur Verfügung.

Warum ADHS-Gehirne häufiger betroffen sind

Reizüberflutung trifft alle Menschen irgendwann. Bei ADHS-Erwachsenen passiert sie häufiger, schneller und oft heftiger. Dafür gibt es mehrere Gründe, die zusammen wirken.

Die Filterfunktion arbeitet anders. In einem neurotypischen Gehirn werden viele Reize automatisch ausgefiltert, bevor sie das Bewusstsein erreichen. Das Brummen des Kühlschranks, der

ferne Verkehrslärm, das Etikett am Pullover, all das wird im Hintergrund weggeregelt. Viele Erwachsene mit ADHS berichten, dass sie Reize schwerer ausblenden können als Menschen ohne ADHS. Forschung zur sensorischen Verarbeitung bei ADHS stützt, dass sensorische Besonderheiten häufiger vorkommen, ohne jeden Einzelfall mechanistisch zu erklären. Im Hyperfokus hat eine durchlässigere Filterung manchmal Vorteile. Im Supermarkt wird sie zur Last.

Das Arbeitsgedächtnis hat weniger Puffer. Dein Arbeitsgedächtnis ist die Werkbank, auf der du gleichzeitig laufende Eindrücke bearbeitest. Viele Erwachsene mit ADHS erleben im Alltag weniger Arbeitsgedächtnis-Puffer, besonders unter Stress oder bei vielen parallelen Reizen. Wenn sechs Eindrücke gleichzeitig auf die Bank gelegt werden, fällt etwas runter. Das, was runtergefallen ist, fehlt dir dann. Du vergisst die Einkaufsliste, die du gerade noch gelesen hast.

Exekutive Funktionen können energieintensiv sein. Planen, Priorisieren, Entscheidungen treffen, all das verlangt Energie. Bei ADHS werden exekutive Aufgaben besonders energieintensiv erlebt, vor allem bei Zeitdruck, Ablenkung und vielen Entscheidungen. Ein Tag mit drei Terminen, der für einen anderen Menschen ein normaler Tag ist, kann für dich am Nachmittag in eine Reizüberflutung übergehen, nicht weil zu viel passiert ist, sondern weil deine Kapazität für Planung und Selbststeuerung schon verbraucht ist.

Sensorische Empfindlichkeit ist häufiger. Bei vielen ADHS-Erwachsenen tritt eine erhöhte sensorische Empfindlichkeit auf, oft ohne dass eine eigene Diagnose dafür vorliegt. Geräusche sind lauter, Lichter sind heller, Stoffe kratzen mehr. Das ist nicht eingebildet, es ist beobachtbar. Wer das nicht weiß, hält sich für übertrieben empfindlich. Wer es weiß, kann darum herum planen.

AuDHD ist ein eigenes Profil. Bei Menschen mit Autismus und ADHS gemeinsam können sensorische Belastungen besonders relevant sein. Wenn du dich in diesem Buch nicht nur als Mensch mit ADHS, sondern auch als autistisch erkennst, lohnt es sich, beim Lesen genau auf das eigene Erleben zu achten. Welche Werkzeuge passen, bleibt individuell. Manche brauchst du häufiger, manche brauchst du intensiver, manche gar nicht.

Keiner dieser Punkte ist deine Schuld. Sie sind das Profil eines Gehirns, das anders tickt. Und genau für dieses Profil gibt es Werkzeuge, die funktionieren.

Wie du dieses Buch nutzt

Dieses Buch ist ein Notfallhandbuch. Es ist kein Lehrbuch über ADHS, kein diagnostisches Werkzeug und kein Ersatz für eine professionelle Behandlung. Es ist eine schmale, gefasste Sammlung von Werkzeugen für die Momente, in denen dein System überspült wird.

Lies es zuerst von vorne nach hinten. Sechs Kapitel, höchstens zwei Stunden. Das gibt dir den Überblick. Danach legst du das Buch nicht weg, du legst es auf den Schreibtisch oder neben das Bett. Wenn die nächste Welle kommt, schlägst du das Kapitel auf, das gerade passt. Kapitel 2 für die Frage, was dich überhaupt überreizt. Kapitel 4 für die akute Phase. Kapitel 5 für danach.

Dieses Buch ist eine Erweiterung zu *Bullet Journal für ADHS*. Es passt zu Spread 14, dem Reizüberflutungs-Notfall-Spread aus dem Hauptbuch. Wenn du das Hauptbuch hast, lege Spread 14 daneben, während du dieses Buch liest. Wenn du es nicht hast, ist das auch in Ordnung. Jedes Kapitel funktioniert unabhängig.

Eine letzte Sache. Wenn du dieses Buch in einer akuten Krise liest, hör hier auf. Schließe das Buch, atme einmal aus, und ruf bei der Telefonseelsorge an unter 0800 / 111 0 111, kostenlos, anonym, rund um die Uhr. Eine ausführlichere Liste an Notfallstellen findest du im Anhang. Dieses Buch hilft dir, künftige Wellen zu erkennen. Es hilft dir nicht aus einer Krise, die jetzt gerade eskaliert. Dafür gibt es andere Stimmen, die jetzt für dich da sind.

2. Deine persönlichen Trigger und Frühwarnsignale

Reizüberflutung kommt nicht aus dem Nichts. Es gibt fast immer eine Kombination aus Auslösern und einer Vorgeschichte, die du im Nachhinein erkennen kannst, oft im Vorhinein noch nicht. Genau das ist das Ziel dieses Kapitels: das Fenster zwischen „es fängt an“ und „es ist zu spät“ verbreitern. Wer die eigenen Trigger und die eigenen Frühwarnsignale kennt, kann früher reagieren. Früher reagieren heißt mit mildereren Werkzeugen auskommen. Genau darum geht es.

Trigger-Kategorien

Ein Trigger ist nicht dasselbe wie der Auslöser. Ein Auslöser ist der konkrete Tropfen. Ein Trigger ist die Art von Tropfen, die bei dir regelmäßig den Eimer überlaufen lässt. Die folgenden vier Kategorien decken den größten Teil der Trigger ab, die in ADHS-Communities immer wieder genannt werden. Welche bei dir wirken, ist individuell. Manche Menschen reagieren stark sensorisch, manche fast nur situativ. Manche kombinieren alle vier in unterschiedlicher Gewichtung.

Sensorische Trigger. Geräusche stehen bei vielen oben: Hintergrundmusik in Geschäften, ein tickendes Uhrwerk, ein Hund, der draußen bellt, eine Stimme, die zu spitz ist. Licht ist die zweite Großkategorie: Leuchtstoffröhren, Sonnenflicker durch Bäume während der Fahrt, Bildschirme mit zu hohem Kontrast. Gerüche sind unauffälliger, aber wirksam: starkes Parfüm im Aufzug, kalte Pommes im Büro, ein Haustier auf der Couch. Berührungen können Etiketten in Pullovers sein, ein Hemdkragen, der zu eng sitzt, Hautkontakt im Gedränge. Und Dichte: viele Menschen auf engem Raum, auch wenn niemand laut ist.

Soziale Trigger. Small Talk kostet oft mehr Energie als ein inhaltliches Gespräch. Konflikte triggern nicht überraschend, aber auch ungelöste Spannungen, die noch nicht zum Konflikt geworden sind. Unangekündigter Kontakt: der Klingelton ohne Termin, der Anruf am Sonntagabend, die Sprachnachricht, die du gleich beantworten sollst. Auch nett gemeintes plötzliches Lob kann triggern, weil es eine Reaktion erfordert, für die du gerade keine Kapazität hast.

Situative Trigger. Zeitdruck steht oben: drei Minuten bis der Zug fährt, fünfzehn Minuten bis das Meeting beginnt. Entscheidungsdruck im selben Bereich: zehn Sorten Joghurt vor dir, drei Termine in zwei Stunden. Öffentliche Räume sind ein eigener Trigger, auch wenn sie nicht voll sind. Übergangsmomente werden oft unterschätzt: vom Büro nach Hause, von der Arbeit zur Kinderübergabe, von der Pause zurück an den Schreibtisch. Genau dort passiert mehr, als die meisten ihrer eigenen Reizüberflutungen zuschreiben.

Interne Trigger. Diese Kategorie wird häufig übersehen. Hunger kann Konzentration, Reiztoleranz und Selbststeuerung spürbar verschlechtern, oft lange bevor du Hunger als solches spürst. Schlafmangel arbeitet kumulativ: mehrere Nächte mit zu wenig Schlaf können die Reizschwelle senken, sodass am Donnerstagnachmittag eine Welle kommt, die du am Montag noch nicht hattest. Hormonelle Phasen verändern die Reizfilterung bei vielen Menstruierenden deutlich. Der Hyperfokus-Schweif, also die Stunden nach einem langen Fokusblock, ist besonders empfindlich. Wenn du den Eindruck hast, dass Beschwerden regelmäßig beim Nachlassen einer Medikation auftreten, sprich darüber mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt.

Körpersignale lesen

Dein Körper meldet Reizüberflutung früher als dein Kopf. Das ist nicht poetisch gemeint, sondern beobachtbar. Bevor du den Gedanken „es ist zu viel“ hast, hat dein Körper schon einige Sekunden, manchmal Minuten lang Signale gesendet. Die wenigsten Erwachsenen mit ADHS sind darin geübt, diese Signale zu lesen. Das Maskieren über Jahre, oft Jahrzehnte, hat sie unsichtbar gemacht. Dazu kommt, dass viele ADHS-Erwachsene gelernt haben, sich „auszuhalten“, statt sich wahrzunehmen. Diese Strategie hat dich durch Schule, Studium und Arbeit gebracht. Sie hilft dir aber nicht, eine Reizüberflutung früh zu erkennen.

Häufige frühe Körpersignale, in zufälliger Reihenfolge:

- Schultern wandern nach oben, näher an die Ohren
- Kiefer schließt sich, manchmal mit hörbarem Zähneknirschen
- Atmung wird flacher und schneller
- Herzschlag wird im Hals oder in den Schläfen spürbar
- Hände werden kalt oder klamm
- Magen oder Bauch beginnt zu drücken, manchmal mit plötzlichem Harndrang
- Augen wollen sich schließen oder werden eng
- Die Körperhaltung kippt, dein Schwerpunkt verlagert sich
- Du fängst an, an einer Stelle zu kratzen, zu drücken, zu rufen
- Du wirst körperlich starr, ohne es zu merken

Das sind viele Möglichkeiten, und niemand hat sie alle. Die Aufgabe ist nicht, die Liste auswendig zu lernen. Die Aufgabe ist, deine drei bis fünf eigenen Signale zu identifizieren. Welche kennst du wieder, wenn du den Tag vorgestern noch einmal durchgehst? Welche tauchen besonders an stressigen Vormittagen auf? Welche an späten Nachmittagen? Schreib sie auf. Sie werden dein wertvollstes Instrument im akuten Moment sein, weil sie früher melden als jeder Gedanke.

Eine Schwierigkeit dabei: viele dieser Signale sind so dauerhaft präsent, dass du sie als Grundzustand wahrnimmst. Hochgezogene Schultern um elf Uhr sind kein frühes Signal, sie sind deine Normalhaltung. Das macht es schwerer zu sehen, wann sie sich verstärken. Hilfreich ist daher nicht „achte auf das Signal“, sondern „achte auf die Veränderung im Vergleich zur halben Stunde vorher“. Manche Menschen bauen sich kleine Erinnerungs-Anker ein: ein Stundenschlag, eine Türklingel, ein Toilettengang, bei dem sie kurz innehalten und durch den Körper scannen. Drei Sekunden reichen.

Frühe Gedankenwarnungen

Neben den Körpersignalen gibt es Gedankenmuster, die als frühe Warnung dienen. Manche Menschen registrieren diese eher als die Körpersignale, vor allem Menschen, die den Bezug zu ihrem Körper über Jahre gedämpft haben. Diese Gedankenmuster sind oft so kurz, dass sie kaum bewusst werden. Sie tauchen auf, sie verschwinden, du bemerkst sie erst Stunden später, wenn du den Tag rekonstruierst. Ein paar typische Beispiele:

- Der Satz „Ich kann gleich nicht mehr“ als kurzer Gedankenblitz, nicht als Selbstmitleid
- Ein leiser Gedanke „Ich will weg“ ohne konkretes Ziel

- Eine plötzliche Irritation über etwas Kleines, ohne dass du sagen kannst, warum
- Plötzliches Vergessen von etwas, was du gerade noch gehört hast
- Das Gefühl, dass dein Kopf „zugeht“ oder „weicher“ wird
- Eine starke Anziehung zum Handy als Fluchtreflex
- Der Wunsch, jetzt sofort etwas zu essen, ohne wirklichen Hunger
- Ein leichtes Schummern oder Fremdwerden der Umgebung

Diese Gedanken werden oft weggedrängt, weil sie ungemütlich sind. Genau das ist die Falle. Wenn du sie weggedrängt hast, ist die nächste Phase oft die akute. Wenn du sie ernst nimmst, hast du noch Handlungsspielraum. Den Gedanken zu bemerken ist kein Schwächezeichen, es ist deine erste Selbsthilfe.

Eine kleine Empfehlung: wenn du den Satz „Ich kann gleich nicht mehr“ in deinem Kopf hörst, sag ihn dir leise vor, einmal. Nicht laut, nicht für andere, nur für dich. Das macht ihn explizit. Was explizit ist, kann beantwortet werden. Was nur halb gedacht ist, eskaliert weiter im Hintergrund.

Häufige blinde Flecken

Manche Trigger werden in der eigenen Erfahrung systematisch unterschätzt. Sie sind blinde Flecken, weil sie nicht zum Selbstbild passen. Drei typische Beispiele aus der ADHS-Community:

Der „diesmal-schaffe-ich-es“-Reflex. Du weißt, dass eine bestimmte Situation dich überfordert. Familienessen, lange Geburtstage, der Weihnachtsmarkt mit Freundinnen. Trotzdem sagst du zu. Diesmal wird es anders. Diesmal hast du dich vorbereitet. Manchmal stimmt das. Oft stimmt es nicht. Reizüberflutung lässt sich nicht durch Willen überwinden, und das Gegenteil zu glauben ist einer der häufigsten Stolperer.

Die unterschätzte Übergangsphase. Du planst den Abend, aber du planst nicht den Weg dorthin. Die Bahnfahrt nach Hause nach einem langen Tag, die letzte halbe Stunde im Büro vor dem Wochenende, der Heimweg vom Elternabend, das sind Phasen, in denen viele Reizüberflutungen ausgelöst werden. Sie stehen nicht im Kalender, deshalb fehlen sie in der Planung.

Das vertraute Umfeld. Reizüberflutung wird oft mit fremden Orten verbunden. Tatsächlich passiert sie genauso häufig zu Hause, vor allem in Phasen mit hoher Familien-Dichte oder mit unerwarteten Aufgaben. Dein Wohnzimmer kann ein Trigger-Ort sein, wenn drei Stimmen gleichzeitig sprechen und das Spielzeug auf dem Boden eine Tour durch deinen Kopf macht.

Wenn du in der Übung am Ende dieses Kapitels merkst, dass du einen dieser blinden Flecken bei dir entdeckst, wäre das ein wichtiger Gewinn. Du musst nicht alle drei haben. Es reicht, einen ehrlich zu benennen. Mit dem Eintrag in deinem Triggerprofil entsteht zum ersten Mal ein anderer Umgang mit dieser Situation: Du planst sie nicht weg, du planst sie ein.

Übung: Deine eigene Signal-Liste erstellen

Nimm dir zehn Minuten. Ein Blatt Papier, dein Bullet Journal, oder, wenn du Spread 14 aus dem Hauptbuch vor dir liegen hast, dieses Spread. Zeichne drei Spalten.

In die linke Spalte schreibst du Trigger. Notiere die Situationen, von denen du sicher weißt, dass sie dich regelmäßig überreizen. Mindestens fünf. Sei konkret: nicht „große Gruppen“, sondern

„Familiennes mit mehr als sechs Personen“. Nicht „Lärm“, sondern „die Kantine nach zwölf Uhr“. Konkretheit hilft im Ernstfall, weil du im akuten Moment keine Energie hast, Allgemeines auf deine Lage zu übersetzen.

In die mittlere Spalte schreibst du frühe Signale. Was ist das Erste, was du in deinem Körper oder deinem Kopf bemerkst, wenn ein Trigger zu wirken beginnt? Welche zwei oder drei Körpersignale aus der Liste oben kennst du wieder? Welche Gedanken tauchen früh auf? Wenn dir gerade nichts einfällt, denke an die letzten beiden Reizüberflutungen zurück. Was hat sich zehn Minuten vorher schon angedeutet, was du im Moment selbst weggeschoben hast?

In die rechte Spalte schreibst du späte Signale. Was bemerkst du, wenn es schon weit fortgeschritten ist? Hier sind die Signale meist dramatischer und auch für andere sichtbar. Manchmal sind es Worte, die deine Partnerin sagt: „Du bist gerade so kurz angebunden.“ Solche Außenwahrnehmungen sind wertvoll, weil sie an Stellen ankommen, an denen deine eigene Wahrnehmung schon eingeschränkt ist.

Diese drei Spalten sind dein persönliches Triggerprofil. Es ist nie fertig. Du wirst es in den nächsten Wochen ergänzen. Trage es bei dir, idealerweise so, dass du es im akuten Moment finden kannst. Im Notfallsread aus dem Hauptbuch hat es seinen festen Platz. Wenn du das Hauptbuch nicht nutzt, klebe einen Zettel in dein Notizbuch oder hänge ihn an die Innenseite eines Schrankes. Ein Triggerprofil, das du nicht findest, wenn du es brauchst, ist nur halb ein Triggerprofil.

3. Die Eskalationskurve verstehen

Reizüberflutung verläuft nicht wie ein einfaches An und Aus. Sie ist eine Kurve. Sie steigt, sie kippt, sie geht über in einen Zustand, in dem du selbst kaum noch entscheiden kannst. Wenn du diese Kurve kennst, kannst du an der richtigen Stelle eingreifen. Wenn du sie nicht kennst, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du dich erst meldest, wenn fast nichts mehr geht. Genau das ist der häufigste Verlauf bei Erwachsenen mit ADHS, nicht weil sie unaufmerksam wären, sondern weil das Eskalationstempo bei vielen ADHS-Erwachsenen höher ist und das Bewusstsein für Frühwarnsignale über Jahre eingedämpft wurde.

In diesem Kapitel zerlegen wir die Kurve in drei Phasen. Sie sind an die Zehn-Punkte-Skala aus Spread 14 des Hauptbuchs gekoppelt: Gleiten (Stufen 1 bis 3), Kippen (Stufen 4 bis 6), Verlieren (Stufen 7 bis 10). Die Grenzen sind nicht starr, niemand fällt um Punkt 6,5 in eine andere Phase. Die Idee ist, dir eine Sprache für etwas zu geben, das sonst sehr schnell sehr undeutlich wird. Mit dieser Sprache wirst du im Alltag merken, wo du gerade bist, und du wirst die Werkzeuge im nächsten Kapitel besser einsortieren können.

Phase 1: Gleiten (Stufen 1 bis 3)

In dieser frühen Phase passiert vieles im Hintergrund. Dein Körper sendet erste Signale, dein Kopf ist noch klar. Du kannst sprechen, planen, entscheiden. Du kannst Werkzeuge anwenden, ohne sie dir extra überlegen zu müssen. Wenn du jetzt einen Reiz wegnimmst, etwa Geräusch, Licht oder Dichte, kommt das System schnell zurück in den Normalbereich. Phase 1 ist die freundlichste Phase, weil dir hier praktisch jedes Werkzeug zur Verfügung steht. Sie ist gleichzeitig die undankbarste, weil sie sich oft gar nicht wie eine Phase anfühlt.

Die Schwierigkeit in dieser Phase ist nicht das Handeln. Sie ist das Erkennen. Phase 1 fühlt sich oft nicht wie ein Frühstadium an, sie fühlt sich wie ein anstrengender Vormittag an. Viele Menschen merken erst rückblickend, dass sie um halb elf schon in Phase 1 waren, und erst um Viertel vor zwei in Phase 2 gekippt sind. Diese späte Erkenntnis ist normal. Sie ist kein Versagen, sie ist eine Trainingsaufgabe.

Genau deshalb ist die Übung aus dem vorigen Kapitel so wichtig. Wenn du deine drei bis fünf eigenen Frühsignale kennst, kannst du in dieser Phase reagieren. Die einfache Faustregel lautet: bei zwei gleichzeitigen Frühsignalen ist es Zeit für eine kleine Reizreduktion. Nicht für ein großes Ausweichen. Nur einen Reiz wegnehmen. Ein offenes Fenster, ein anderer Raum, eine kürzere Pause, ein Kopfhörer, eine geschlossene Tür. Die Werkzeuge dafür findest du im nächsten Kapitel. Wichtig hier ist, dass du den Schritt überhaupt machst, auch wenn er klein wirkt. Klein und früh ist immer besser als groß und spät.

Phase 2: Kippen (Stufen 4 bis 6)

Hier wird das Fenster schmaler. Die Körpersignale sind deutlicher. Kommunikation wird mühsamer, deine Sätze werden kürzer, deine Stimme wird leiser oder härter. Entscheidungen werden schwer, schon kleine wie „Joghurt oder Quark“ kosten viel Energie. Du hast noch Spielraum, aber du musst dich aktiv für eine Reaktion entscheiden, sie passiert nicht mehr nebenbei.

Phase 2 ist die gefährlichste Phase für Selbstüberschätzung. Der Gedanke „Ich kann das noch durchstehen, ich bin gleich fertig“ taucht hier am häufigsten auf. Sehr oft stimmt er nicht. Bei manchen Menschen kann Phase 2 sehr schnell in Phase 3 kippen. Der Grund: dein System hat in Phase 1 schon einiges an Reizpuffer verbraucht. In Phase 2 läuft es auf Reserven. Reserven sind endlich, und sie sind nicht durch Willenskraft nachfüllbar.

Das wichtigste Werkzeug in Phase 2 ist Pause. Eine echte Pause, keine „ich gehe schnell zur Toilette und scrolle dort“-Pause. Fünf bis zehn Minuten Ruhe, ohne Bildschirm, ohne Gespräch, ohne Aufgabe. Wer eine Pause in Phase 2 nimmt, ist nicht schwach. Diese Pause ist die treffende Reaktion auf einen ehrlich beobachteten Zustand. Sie ist ein Werkzeug, kein Eingeständnis. Im Gegenteil, sie ist oft das, was dich am Ende des Tages noch handlungsfähig zurücklässt.

Eine andere Beobachtung aus Phase 2: hier wechseln die Wahrnehmungs-Effekte. Geräusche, die in Phase 1 nur störend waren, fühlen sich jetzt aggressiv an. Licht, das vorher hell war, fühlt sich stechend an. Stoffe an der Haut werden auf einmal unerträglich. Das ist kein Drama, das ist die physiologische Realität eines überreizten Systems. Wer das weiß, wertet diese Empfindungen nicht ab als Übertreibung. Sie sind die akkurate Rückmeldung deines Körpers.

Eine letzte Notiz zu Phase 2: hier funktioniert auch der Schritt „Hilfe holen“ noch. Eine Nachricht an deine Partnerin, ein kurzer Satz an eine Kollegin, ein klares „ich brauche jetzt zehn Minuten“. In Phase 3 ist das oft nicht mehr möglich. In Phase 2 ist es genau noch möglich. Wenn du also in Phase 2 jemandem Bescheid geben willst, gib jetzt Bescheid. Eine halbe Stunde später ist es vielleicht zu spät.

Phase 3: Verlieren (Stufen 7 bis 10)

In Phase 3 ist die Wahl weg. Dein System ist überspült. Es geht jetzt nicht mehr darum, klug zu handeln, sondern darum, durchzukommen. Phase 3 hat zwei Erscheinungsformen, die ganz unterschiedlich aussehen, aber denselben Kern haben.

Shutdown: dein System klappt zu. Worte fallen weg, der Körper wird still, der Blick wird leer oder klebt an einem Punkt. Du sitzt vielleicht da, scheinbar ruhig, aber innerlich ist nichts ruhig. Du kannst Fragen nicht beantworten, weil die Sprachfunktion gerade nicht erreichbar ist. Das wirkt von außen wie Schmollen oder Ignorieren. Es ist beides nicht.

Meltdown: dein System bricht nach außen. Tränen, Wut, lautes Reden, manchmal Schreien, der Wunsch, die Umgebung wegzuschieben. Auch das ist kein „schlechtes Benehmen“, es ist ein überreiztes System auf der Suche nach einem Ausweg. Bei manchen Menschen wechseln Shutdown und Meltdown innerhalb derselben Episode.

Viele Betroffene erleben Shutdown oder Meltdown nicht als bewusst steuerbare Entscheidung. Du hast in diesem Moment nicht entschieden, dich „so zu verhalten“. Dein System hat eine Notbremse gezogen, die du nicht selbst bedienst. Wer das weiß, von dir selbst und von den Menschen um dich herum, behandelt diese Momente nicht als Erziehungsproblem, sondern als physiologischen Zustand, der vorübergeht. Eine ruhige Nachbesprechung gehört in den nächsten Tag, nicht in die Welle selbst.

In Phase 3 funktioniert fast kein Werkzeug aus den ersten beiden Phasen. Es bringt nichts, jetzt eine Atemübung anzuleiten, jetzt eine Liste zu machen, jetzt zu erklären. Was hilft, ist klein und sehr konkret: ein sicherer Ort, am besten abgeschlossen oder zumindest geschützt, Reduktion aller Reize,

Stille, weniger Licht, niemand, der Fragen stellt. Zeit. Zwanzig Minuten, manchmal länger. Eine Decke, die Druck gibt. Ein kühles Objekt in der Hand. Kein Gespräch.

Wenn du selbst in Phase 3 bist und das hier liest, ist das gut. Das Buch ist dann in der Nähe, das ist schon viel. Schließe es jetzt einmal kurz, atme aus, und mache eine der drei einfachen Aktionen aus Kapitel 4, die du im Voraus markiert hast. Wenn du den kurzen Werkzeugsatz noch nicht markiert hast, ist die Aufgabe jetzt nicht, ihn zu erstellen. Die Aufgabe ist, in der Stille zu sein, bis das System zurückkommt.

Der kritische Punkt

Zwischen Phase 2 und Phase 3 liegt ein Übergang, der bei den meisten Menschen bei Stufe 5 oder 6 stattfindet. Wir nennen ihn hier den kritischen Punkt. Er ist nicht ein fester Schwellenwert, eher eine Schwelle, hinter der das Zurückkehren deutlich schwerer wird. Bis zum kritischen Punkt kannst du mit einer kleinen Pause vieles auffangen. Hinter ihm reicht eine Pause nicht mehr.

Den kritischen Punkt erkennst du selten an Gedanken, fast immer am Körper. Bei manchen Menschen wird der Atem deutlich flacher und schneller, bei anderen wird das Sehfeld enger, bei wieder anderen wird der Magen hart. Wenn du Phase 1 in deinen Triggerprofilen gut kartiert hast, kannst du den kritischen Punkt ab Phase 2 mit ein paar Wochen Übung kommen sehen. Vorher meistens nicht.

Ein praktischer Hinweis: wenn du in Phase 2 zwischen zwei Werkzeugen schwankst, ist das selbst schon ein Signal, dass du nahe am kritischen Punkt bist. Wer zwischen zwei Reaktionen nicht entscheiden kann, hat schon zu wenig Kapazität. Greife dann zur einfacheren Option. Im Zweifel ist die ruhigere Option richtig: weniger Reize, kürzere Sätze, mehr Abstand. Niemand verliert etwas, wenn du jetzt aussteigst. Du gewinnst die Möglichkeit, später wieder einsteigen zu können.

Warum du in Stufe 8 nichts können musst

Wenn du in Phase 3 bist, ist deine einzige Aufgabe: durchkommen. Nicht klug reagieren. Nicht funktionieren. Nicht erklären. Nicht schnell wieder „normal“ werden. Dein System braucht Zeit. Zwanzig Minuten, eine Stunde, manchmal länger. Das ist keine Trägheit, das ist Physiologie. Ein System, das überspült wurde, kommt nicht in fünf Minuten zurück. Wer das von dir verlangt, verlangt etwas Unmögliches. Du darfst hier sein, wo du bist. Du kommst zurück. Das System kommt zurück. Es muss nur warten dürfen.

4. Der Notfallkoffer

Dieses Kapitel ist das Kernstück des Buches. Hier findest du die konkreten Werkzeuge, sortiert nach der Phase, in der sie noch funktionieren. Die wichtigste Regel zuerst: ein Werkzeug, das in Phase 1 hilft, hilft in Phase 3 oft nicht mehr. Und ein Werkzeug für Phase 3 wäre in Phase 1 viel zu groß. Wenn du das im Hinterkopf hast, ersparst du dir die häufigste Falle: das richtige Werkzeug zur falschen Zeit.

Lies dieses Kapitel jetzt einmal in Ruhe durch. Markiere dir am Ende drei bis fünf Werkzeuge, die zu dir passen. Schreibe sie in deinen Notfallsread oder auf einen Zettel, der bei dir bleibt. Im akuten Moment hat niemand Zeit, sechs Seiten zu lesen.

Werkzeuge für Phase 1: Reizreduktion

In Phase 1 reicht meistens, einen einzigen Reiz wegzunehmen. Das System ist noch handlungsfähig, du brauchst nur einen kleinen Schritt, um es zu entlasten. Die folgenden Werkzeuge sind in dieser Reihenfolge oft am wirksamsten. Probiere sie der Reihe nach aus, nicht alle gleichzeitig. Ein Schritt genügt fast immer.

Geräuschreduktion. In-Ear-Kopfhörer mit weißem Rauschen, geräuschkämmende Ohrstöpsel (Loop, Alpine oder vergleichbar), eine geschlossene Tür, ein Wechsel in einen ruhigeren Raum. Geräusche stehen bei vielen ADHS-Erwachsenen ganz oben in der Trigger-Hierarchie. Wenn du nicht weißt, womit du anfangen sollst, fang hier an. Wenn du noch keine geräuschkämmenden Kopfhörer besitzt, lohnt sich die Anschaffung mehr als fast jede andere Investition in deinen ADHS-Alltag. Sie sind kein Luxus, sie sind ein Werkzeug.

Lichtreduktion. Brille mit getönten Gläsern, Mütze mit Schirm, eine zweite Lichtquelle ausschalten, Vorhänge schließen, Bildschirmhelligkeit auf das Minimum drehen, Dunkelmodus einschalten. Schon eine 30-Sekunden-Reduktion der Helligkeit kann das System spürbar entlasten. Wenn du in einem Raum bist, in dem du das Licht nicht steuern kannst, hilft auch nur das Wegdrehen vom Lichtkegel. Ein leichter Schatten reicht oft, um den Unterschied spürbar zu machen.

Eine kurze Pause. Drei bis fünf Minuten, ohne Handy, ohne Aufgabe. Auf eine Bank, in den Flur, in die Toilettenkabine. Augen einmal kurz schließen. Atmung normal weiterlaufen lassen, nichts forcieren. Eine echte Pause heißt: weniger Input, nicht anderer Input. Scrollen durch Social Media ist keine Pause, es ist anderer Input mit hoher Reizdichte. Wenn du dich nach einer „Pause“ schlechter fühlst, war es keine.

Tempowechsel. Wenn du gerade etwas Schnelles machst, mach es langsamer. Wenn du gerade in einem Multitask bist, wähle eine Sache. Wenn du gehst, gehst du eine Spur langsamer. Tempo ist ein Reiz, den du selbst regulierst. Auch sehr kleine Tempowechsel wirken: eine Mail nicht in zwei Minuten beantworten, sondern in fünf. Eine Antwort auf eine Frage nicht sofort geben, sondern nach einer Atemlänge.

Sichtbares wegräumen. Lege das, was du gerade nicht brauchst, aus dem Sichtfeld. Den Stapel auf dem Schreibtisch in eine Schublade. Die offene Tab-Liste auf einen Reiter. Was du nicht siehst, fordert weniger Filterleistung. Eine Variante davon ist das vollständige Abdecken: ein Tuch über die Wäsche, die noch herumliegt, ein Karton über das Spielzeug auf dem Boden. Provisorisch, aber wirksam.

Wenn eines dieser fünf Werkzeuge dein Phase-1-Anker werden soll, markiere es im Buch und schreibe es dir auf deinen Notfallzettel. Drei Sekunden Markierung jetzt sparen dir später drei Minuten Suchen.

Werkzeuge für Phase 2: Körperliche Anker

In Phase 2 reicht Reizreduktion oft nicht mehr. Was jetzt hilft, sind Werkzeuge, die deinen Körper aktiv andocken, nicht nur seine Umgebung verändern. Körperliche Anker sind Reize, die so klar sind, dass sie für einen Moment alles andere übersteuern. Sie geben deinem Nervensystem etwas Konkretes zum Festhalten. Wichtig: das Ziel ist nicht, „ruhig zu werden“. Das Ziel ist, im Körper anzukommen. Ruhe kommt manchmal hinterher, manchmal nicht.

Kälte und Druck. Kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen, ein Eiswürfel in der Hand, ein kalter Waschlappen in den Nacken. Druck: eine schwere Decke auf den Beinen, eine Hand fest auf das Schlüsselbein, Daumen und Zeigefinger an die Schläfen. Kurze Kälte- oder Druckreize können manchen Menschen helfen, wieder stärker im Körper anzukommen. Bei Kreislauf-, Herz- oder Trauma-Themen vorsichtig ausprobieren oder zuvor ärztlich abklären. Wenn etwas sich falsch anfühlt, lass es weg. Bei Kälte gilt sonst: kurz und deutlich statt lang und mild. Zehn Sekunden kaltes Wasser am Handgelenk wirken meist klarer als zwei Minuten lauwarmes.

4-7-8-Atmung. Vier Sekunden ruhig einatmen, sieben Sekunden halten, acht Sekunden ausatmen. Drei Wiederholungen reichen oft. Wenn dir die Zahlen zu kompliziert sind, geht auch: einatmen so lang wie ein normales Einatmen, ausatmen doppelt so lang. Langsameres Ausatmen kann bei manchen Menschen beruhigend wirken. Wenn dir Atemübungen unangenehm sind oder dein Körper sich verkrampft, lass sie weg. Sie sind nicht für jeden geeignet. Bei manchen Menschen, vor allem mit einer Vorgeschichte zu Asthma, Panik oder Traumata, können sie zusätzliche Aktivierung auslösen. Vertraue deinem Körper, wenn er „nein“ signalisiert.

5-4-3-2-1-Grounding. Benenne, ohne sie auszusprechen, im Kopf: fünf Dinge, die du siehst. Vier Dinge, die du hörst. Drei Dinge, die du fühlst. Zwei Dinge, die du riechen kannst. Eine Sache, die du schmeckst. Diese Übung holt deinen Kopf in die sensorische Gegenwart und unterbricht das kreisende Reizgefühl. Sie dauert etwa eine Minute. Wenn du sie zum ersten Mal machst, fühlt sie sich seltsam an. Das ist normal. Beim dritten oder vierten Mal wird sie vertrauter und auch schneller. Du kannst sie überall machen, auch in einer Sitzung mit anderen, niemand merkt es.

Kommunikation anpassen. In Phase 2 kostet Sprechen viel Energie. Wenn du gerade mit jemandem zusammen bist, sag dir selbst die Erlaubnis, kürzer zu antworten. Drei-Wort-Sätze sind genug. Ja, nein, später. Wenn du eine vertraute Person dabei hast, nutze das vorab abgesprochene Codewort, das in Kapitel 6 beschrieben wird. Wer kein Codewort hat, kann auch einfach „Mir geht es kurz nicht gut“ sagen. Das ist genug. Niemand braucht in diesem Moment eine differenzierte Erklärung, du am wenigsten.

Physische Bewegung aus der Situation. Wenn der Ort selbst der Trigger ist, ist das wichtigste Werkzeug das Verlassen des Ortes. Geh raus aus dem Geschäft, raus aus dem Raum, in den Flur, in die Toilette, in den Hof. Du musst nicht erklären, warum. Wenn jemand fragt, reicht „Ich komme gleich zurück.“ Wer dir das übel nimmt, wäre wahrscheinlich auch beim ausführlichen Erklären unzufrieden. Eine Variante davon: schon vor dem Reinkommen den Ausgang lokalisieren. Wenn du weißt, wo dein Notausstieg ist, sinkt das Stresslevel oft schon vor dem Eintreten.

Werkzeuge für Phase 3: Schutzraum

In Phase 3 ist die Aufgabe einfach: einen Schutzraum schaffen und Zeit vergehen lassen. Werkzeuge, die in Phase 1 oder 2 funktionieren, fühlen sich jetzt oft falsch an. Das ist keine Sturheit, das ist Physiologie. Wenn du in Phase 3 bist, hat dein Nervensystem die Notbremse gezogen. Es will keine zusätzlichen Inputs, auch keine gut gemeinten. Folgendes hilft in dieser Phase oft trotzdem:

Ein sicherer Ort. Ein Raum mit Tür, am besten abschließbar. Wenn das nicht geht: der hinterste Sitz im Bus, die Toilettenkabine, das Auto auf einem ruhigen Parkplatz, eine Ecke im Park. Der Ort selbst tut die Arbeit. Du musst nichts machen, du darfst einfach dort sein.

Niemand-fragt-Modus. Wenn du mit anderen zusammen bist, signalisiere, dass du jetzt nicht ansprechbar bist. Eine geschlossene Tür, ein aufgesetzter Kopfhörer, eine Decke über dem Kopf. Wer das schon einmal mit den Menschen um sich herum besprochen hat, hat es leichter. Wer es noch nicht besprochen hat, kann später darüber reden, jetzt nicht. Manche Familien einigen sich auf ein sichtbares Signal an der Tür, zum Beispiel eine bestimmte Farbe oder einen Magneten am Türrahmen. Das ist nicht kindisch, das ist effizient.

Decke und Dunkel. Eine schwere Decke gibt Druck, der das System beruhigt. Dunkel reduziert den letzten optischen Eingang. Manche Menschen mögen jetzt auch eine ganz leise, monotone Hintergrundtonquelle, etwa ein Brummkissen, einen Ventilator, eine vertraute Stimme aus einem Hörbuch in halber Lautstärke. Andere brauchen vollkommene Stille. Beides ist legitim. Welche Variante deine ist, lernst du in den ersten Wochen mit dem Werkzeug, nicht im Voraus.

Zeit vergehen lassen. Setze keinen Wecker, plane keine Rückkehrzeit. Das System kommt zurück, wenn es so weit ist. Bei manchen Menschen sind es zwanzig Minuten, bei manchen eine Stunde, bei manchen länger. Niemand prüft. Du musst dich nicht beeilen. Wenn dein Kopf in der Phase versucht, ein Ende zu definieren („nur noch fünf Minuten“), beachte ihn nicht. Diese Stimme gehört noch zur Welle, nicht zu dir.

Eine kurze Notiz hier: wenn die Welle in Phase 3 mit dem Gedanken kommt, dass du dir selbst Schaden zufügen willst, ist das ein anderer Zustand als Reizüberflutung allein. Diese Situation gehört nicht in dieses Buch, sie gehört zu Stimmen, die jetzt mit dir sprechen können. Die Telefonseelsorge ist unter 0800 / 111 0 111 erreichbar, in Österreich unter 142, in der Schweiz unter 143. Eine ausführlichere Liste findest du im Anhang.

Reizreduktion-Hierarchie: Welche Reize zuerst wegnehmen

Wenn mehrere Reize gleichzeitig auf dich einwirken, ist die Reihenfolge der Reduktion nicht beliebig. Aus der Erfahrung der ADHS-Community lässt sich eine grobe Hierarchie ableiten, die für viele Menschen funktioniert. Die Reihenfolge, von zuerst-wegnehmen nach zuletzt-wegnehmen:

- Geräusch zuerst. Es ist meistens der größte einzelne Verstärker.
- Dann Licht. Hell und kontrastreich kommt direkt nach Lärm.
- Dann soziale Reize. Anwesende Personen, Gespräche, Erwartungen.
- Dann Entscheidungsreize. Offene Auswahl-situationen, mehrere Optionen, ungelöste Aufgaben in Sichtweite.
- Dann Bewegungsreize. Bewegte Objekte im Sichtfeld, Bildschirme, vorbeirennende Kinder.

Diese Reihenfolge ist eine Richtschnur, nicht eine Regel. Wenn du dich selbst gut kennst, weicht deine eigene Reihenfolge vielleicht ab. Wenn du dich selbst noch nicht gut kennst, ist diese Reihenfolge ein guter Startpunkt.

Ein praktischer Effekt der Hierarchie: in einer akuten Situation musst du nicht überlegen, womit du anfängst. Du gehst die Liste der Reihe nach durch. Geräusch reduzierbar? Wenn ja, mach es. Wenn nicht, weiter zu Licht. Licht reduzierbar? Wenn ja, mach es. So weiter. Diese mechanische Reihenfolge entlastet deinen ohnehin überlasteten Entscheidungsapparat. Du musst nicht herausfinden, was das Beste ist, du folgst einfach der Liste.

Eine zweite Beobachtung: oft sind die ersten beiden Reize, Geräusch und Licht, leichter zu reduzieren als die unteren drei. Soziale Reize zu reduzieren heißt meist, eine Person zu bitten, etwas zu tun oder zu lassen. Entscheidungsreize zu reduzieren heißt, ein Stück Welt zuzudecken. Bewegungsreize sind manchmal nur durch Ortswechsel zu lösen. Die ersten beiden Werkzeuge sind also nicht nur am wirksamsten, sondern auch am schnellsten umsetzbar. Genau deshalb stehen sie oben.

Eine letzte Notiz: die Hierarchie funktioniert nicht in Phase 3. Dort gilt sie nicht. Dort gilt der Schutzraum. Wenn du merkst, dass die Hierarchie sich plötzlich „falsch“ anfühlt, ist das ein Hinweis, dass du eine Phase weiter bist, als du dachtest. Dann ist nicht die Liste das Problem, dann ist der Phasenwechsel das Signal.

Kommunikation während der Welle

In Phase 2 und 3 brauchst du kurze, vorbereitete Sätze. Keine Erklärungen, keine Verteidigung, kein „Es liegt nicht an dir“. Diese Sätze sind unter fünf Wörter lang. Sie sind nicht unhöflich, sie sind ehrlich. Vorbereitet zu sein heißt, sie nicht in dem Moment erfinden zu müssen, in dem dein Sprachzentrum schon halb offline ist.

Sechs Sätze, die du auswendig lernen kannst:

- „Ich brauche zehn Minuten.“
- „Ich kann gerade nicht.“
- „Später, bitte. Nicht jetzt.“
- „Ich bin gleich zurück.“
- „Bitte leise, kurz.“
- „Ich höre dich. Pause.“

Schreib dir zwei oder drei dieser Sätze in deinen Notfallspread. Übe sie an einem Tag, an dem du nicht überreizt bist. Klingt absurd, hilft trotzdem. Was du einmal laut gesagt hast, fällt dir leichter wieder ein.

Ein weiterer Vorteil dieser Kurz-Sätze: sie verhindern, dass du in der Welle Dinge sagst, die du später erklären oder zurücknehmen müsstest. In Phase 2 ist die Filterfunktion zwischen Gedanke und Aussage besonders schwach. Was rauskommt, ist oft schärfer, als du es meinst. Wer einen Standardsatz parat hat, schiebt dazwischen. Der Standardsatz ersetzt das, was sonst rausrutschen würde.

Eine kleine Ergänzung für nahestehende Menschen: wenn du regelmäßig Reizüberflutungen hast, lohnt sich ein vereinbartes Codewort. Ein Wort, das normalerweise nicht im Alltag fällt, etwa „Möwe“ oder „Nordpol“. Du sagst es, und alle wissen: ab jetzt keine Fragen, keine Erklärungen, ich brauche kurz

Raum. Codewörter sparen Energie, weil sie das Erklärungsgespräch in den Vorab verschieben. Mehr dazu in Kapitel 6.

Was du in der akuten Phase nicht versuchen solltest

Diese Liste ist genauso wichtig wie die Werkzeuge selbst. Manche Reaktionen verschlimmern den Zustand, auch wenn sie gut gemeint sind. Sie tauchen oft auf, weil sie aus früheren Lebensphasen vertraut sind, oder weil sie in Ratgebern für andere Themen empfohlen werden. Für die akute Reizüberflutung passen sie nicht.

- Eine komplexe Atemübung in Phase 3 anleiten oder selbst durchführen. Es funktioniert kaum, und das Scheitern frustriert zusätzlich.
- Schneller Zucker oder Koffein als Schnelllösung. Beides kann bei manchen Menschen die Unruhe verstärken. Beobachte, ob das bei dir zutrifft.
- Sich selbst kritisch zureden („Reiß dich zusammen“). Das verstärkt den inneren Reiz, statt ihn zu reduzieren.
- Anderen in der akuten Phase ausführlich erklären, was los ist. Erklären gehört in Phase 0, in ein ruhiges Gespräch danach, oder in das Gespräch nächste Woche.
- Eine Aufgabe „nur noch schnell“ zu Ende bringen. Genau diese Aufgaben kippen Phase 2 in Phase 3.
- Sich zur Ruhe zwingen. Du kannst Reize wegnehmen, du kannst dich nicht ruhig befehlen. Wer sich Ruhe befiehlt, baut zusätzlich Druck auf.
- Mit Social Media abschalten. Der Algorithmus liefert dir genau dann die intensivsten Inhalte, wenn dein Filter am schwächsten ist.
- Sich „mal eben zusammenreißen“ für eine Aufgabe von zwei Minuten. Diese zwei Minuten verlängern die Erholungsphase oft um eine Stunde.

Wenn du in den letzten Monaten häufig zu einem Punkt aus dieser Liste gegriffen hast, ist das keine Schwäche. Es sind die nächstliegenden Reaktionen für viele Menschen, vor allem für solche, die jahrelang ohne ADHS-Sprache gelebt haben. Mit dem Wissen jetzt kannst du die Reaktion verschieben, zumindest beim nächsten Mal.

Dein Mini-Werkzeugkasten

Mach dir jetzt einen sehr kurzen, persönlichen Werkzeugsatz. Drei Werkzeuge, nicht mehr. Eines für Phase 1, eines für Phase 2, eines für Phase 3. Sie müssen für dich praktikabel sein, im Alltag erreichbar, und sie müssen sich beim Lesen nicht „spannend“ anfühlen, sondern langweilig und vertraut.

Ein Beispielsatz, der nur zur Anregung dient: Phase 1, Kopfhörer aufsetzen. Phase 2, kaltes Wasser über die Handgelenke. Phase 3, ins Schlafzimmer und Tür zu. Dein Werkzeugsatz sieht wahrscheinlich anders aus. Wichtig ist nur, dass du ihn aufschreibst und greifbar hast.

Schreib ihn auf einen Zettel, in die Innenseite deines Notizbuchs, in eine Notiz auf dem Handy mit eigenem Lockscreen-Widget, oder, wenn du Spread 14 nutzt, in das vorgesehene Feld. Drei Werkzeuge. Eine Zeile pro Werkzeug. Nicht mehr. Wenn der Zettel mehr als drei Zeilen hat, fängt er an, eine eigene Reizquelle zu sein.

Eine letzte Empfehlung: nimm dir nicht zu viel vor. Drei Werkzeuge, die du in der nächsten Welle wirklich anwendest, sind besser als zwölf, die du elegant findest und nicht abrufen kannst. Reduktion ist auch hier ein Werkzeug. Wenn du nach einer Woche merkst, dass eines der drei nicht funktioniert, tausche es aus. Der Werkzeugsatz ist kein Eid, er ist eine Arbeitsversion.

Am Ende dieses Kapitels lade ich dich ein, jetzt zehn Minuten zu pausieren und deinen Werkzeugsatz festzulegen. Nicht heute Abend, nicht morgen. Jetzt. Das ist die einzige Stelle in diesem Buch, an der ich dich um etwas Konkretes bitte. Wenn du eine Welle bekommst, bevor du den Satz hast, hast du nichts in der Hand. Wenn du den Satz hast, hast du etwas in der Hand. Der Unterschied ist im akuten Moment groß.

5. Nach der Welle

Wenn die akute Phase vorbei ist, ist nicht alles vorbei. Dein System ist immer noch unterwegs zurück. Es ist nicht zwischen einem Moment und dem nächsten wieder „normal“. Was jetzt kommt, hat in der ADHS-Community den vorläufigen Namen Reiz-Kater bekommen, in Anlehnung an den Kater nach einer langen Nacht. Der Vergleich ist nicht perfekt, aber er trifft, was viele Menschen nach einer Reizüberflutung erleben.

Der Reiz-Kater

Nach Phase 3 fühlt sich der Körper oft an wie ausgewrungen. Glieder sind schwer, der Kopf ist wie in Watte gepackt, Geräusche kommen wie aus einem anderen Raum. Manche Menschen sind ungewöhnlich hungrig, andere können nichts essen. Manche brauchen Schlaf, andere können nicht schlafen, weil die Erregung noch in den Knochen sitzt. Es gibt keine einheitliche Reaktion, und keine deiner Reaktionen ist falsch.

Was im Hintergrund passiert, ist physiologisch erklärbar. Dein Nervensystem war über die Reizschwelle, hat seine Notbremse gezogen, und kommt jetzt langsam zurück. Cortisol und andere Stresshormone bauen sich ab, brauchen aber Stunden, manchmal einen halben Tag. In dieser Zeit ist dein Reizfilter empfindlicher als sonst. Was am Morgen ein normales Geräusch war, ist jetzt vielleicht eines, das du sofort wegschalten möchtest. Das ist kein Rückfall, das ist der Erholungsbereich.

Die Dauer ist individuell. Bei manchen Menschen sind es zwei Stunden, bei manchen ein halber Tag, bei manchen ein ganzer Tag, bei manchen länger. Wer kürzlich erst eine Welle hatte, hat oft auch eine längere Erholung. Wer mehrere Wellen in einer Woche hatte, schleppt einen kumulativen Reiz-Kater mit sich, der gar nicht vollständig abklingt. Das ist ein Grund, warum Pausen zwischen Wellen so wichtig sind, mehr dazu im letzten Kapitel.

Eine zusätzliche Beobachtung: der Reiz-Kater kann sich emotional anders anfühlen als der Zustand davor. Manche Menschen sind besonders traurig nach einer Welle, andere besonders dünnhäutig, wieder andere taub. Wenn du dich nach einer Welle melancholisch fühlst, ohne dass etwas Trauriges passiert ist, kann das Teil der Erholung sein. Wenn die gedrückte Stimmung allerdings länger anhält, stärker wird oder mit Hoffnungslosigkeit einhergeht, suche fachliche Unterstützung. Eine länger anhaltende gedrückte Stimmung ist ein eigenes Signal und keine Aufgabe für ein Notfallhandbuch.

Erholung ermöglichen, nicht erzwingen

Die Versuchung nach einer Welle ist groß, gleich wieder „funktionsfähig“ zu werden. Du willst die Aufgabe zu Ende bringen, die du angefangen hast. Du willst die Termine einhalten, die im Kalender stehen. Du willst die Stunden, die die Welle dich gekostet hat, irgendwie aufholen. Diese Versuchung ist normal. Sie ist auch fast nie hilfreich.

Die nächsten paar Stunden sind keine Aufholzeit, sie sind eine Erholungszeit. Was deinem System in dieser Phase tatsächlich hilft, ist eine kleine, freundliche Pflege. Konkret:

- Wasser trinken, am besten ein großes Glas, langsam.
- Etwas Einfaches essen, wenn dein Körper Appetit signalisiert, kein aufwendiges Gericht.

- Im Schlafzimmer oder in einem ruhigen Raum bleiben, wenn das möglich ist.
- Bildschirmzeit reduzieren, auch wenn ein „nur kurz scrollen“ verlockend ist.
- Keine wichtigen Gespräche führen, keine wichtigen Entscheidungen treffen.
- Keine Selbstanalyse, die hat in dieser Phase keinen Mehrwert.

Diese Liste ist nicht moralisch. Sie ist praktisch. Was du nach der Welle nicht ablieferst, kostet dich später weniger als das, was du jetzt mit halber Kraft erledigst. Wer sich nach einer Welle eine Stunde gönnt, gewinnt oft den ganzen folgenden Tag zurück. Wer sich keine Stunde gönnt, schleppt eine instabile Energie über mehrere Tage mit sich.

Eine kleine, oft übersehene Pflege-Maßnahme: warm und schwer anziehen. Ein Pullover, eine Strickjacke, eine Decke. Der Reiz-Kater geht bei vielen Menschen mit einem leichten Kältegefühl einher, und Wärme plus sanfter Druck wirken beruhigend. Das ist kein Wellness-Tipp, das ist eine kleine physiologische Hilfe für ein nachklingendes Nervensystem.

Die Selbstkritik abkürzen

Eine der häufigsten Begleiterscheinungen nach einer Welle ist die Selbstkritik. Sie kommt fast immer, sie kommt schnell, und sie folgt einem bekannten Muster: „Warum habe ich das nicht früher gemerkt? Warum bin ich so empfindlich? Warum schaffen andere das problemlos? Warum bin ich schon wieder ausgefallen?“ Diese Gedanken sind zu erwarten. Sie sind aber kein präzises Bild deiner Lage, sie sind ein Symptom des erschöpften Systems.

Hier ein paar Sätze, die du an diese Stimme zurückgeben kannst, möglichst leise, möglichst sachlich:

- „Ich bin nicht empfindlich, mein System hat eine andere Filterleistung.“
- „Ich war nicht ausgefallen, ich war im Schutzmodus.“
- „Andere schaffen es auch nicht problemlos, sie zeigen es nur weniger.“
- „Die Welle ist vorbei, jetzt erhole ich mich.“

Diese Sätze müssen sich nicht „wahr“ anfühlen, um zu wirken. Sie sind eine andere Stimme, die neben der Selbstkritik steht. Wenn du sie ein paar Mal hintereinander gesagt hast, wirst du nicht sofort an sie glauben. Du wirst aber merken, dass die Selbstkritik etwas leiser wird. Das reicht.

Eine besonders wirksame Variante: wenn du dich gerade selbst kritisierst, frage dich, wie du eine andere Person in deiner Situation kommentieren würdest. Eine Freundin, die nach einer Welle erschöpft auf dem Sofa liegt. Du würdest ihr nicht sagen „du bist zu empfindlich“. Du würdest ihr ein Glas Wasser bringen. Bring dir das Glas Wasser.

Was im Notfallspread festhalten

Wenn du Spread 14 aus dem Hauptbuch nutzt, hat die Welle dir einen kleinen Datenschatz geliefert. Notiere, idealerweise innerhalb des nächsten Tages, drei kurze Beobachtungen:

- Was der Auslöser war (eine Zeile, konkret).
- Welches Werkzeug am meisten geholfen hat (ein Stichwort).
- Wie lange die Erholung gedauert hat (ein Zeitraum).

Diese drei Zeilen kosten dich keine Minute. Sie machen aber nach drei oder vier Wellen ein Muster sichtbar, das du sonst nicht sehen würdest. Du wirst feststellen, welche Trigger bei dir am stärksten wirken, welche Werkzeuge bei dir am besten funktionieren, und wie lang deine durchschnittliche Erholungszeit ist. Mit diesem Wissen wirst du im nächsten Kapitel die Schutzmaßnahmen viel präziser einrichten können.

Wenn du Spread 14 nicht nutzt, geht das auch in einer einfachen Notiz am Handy oder auf einem Zettel im Notizbuch. Wichtig ist nur die Regelmäßigkeit, nicht das Format. Schon drei kurze Notizen können erste Muster sichtbar machen, die ohne Notiz unsichtbar bleiben.

Eine kleine Warnung: notiere nicht in der akuten Phase und nicht direkt nach der Welle. In Phase 3 hat dein System keine Kapazität fürs Schreiben, und in der ersten Stunde danach interpretiert dein Reiz-Kater die Lage oft zu negativ. Eine kurze Notiz am nächsten Morgen oder am Abend desselben Tages ist meistens präziser. Wenn du erst nach drei Tagen dazu kommst, ist das auch in Ordnung. Mit weniger Erinnerung notierst du allerdings weniger Detail.

Wann es wieder kommen darf

Die Welle kommt wieder. Vielleicht morgen, vielleicht nächste Woche, vielleicht erst in einem Monat. Sie kommt, weil du ein Gehirn hast, das durchlässiger filtert, und das ändert sich nicht. Was sich ändert, ist dein Umgang damit. Du wirst sie früher erkennen, du wirst andere Werkzeuge haben, du wirst eine ruhigere Erholung gestalten.

Wichtig ist: die nächste Welle ist kein Rückfall. Sie ist kein Beweis, dass „es nicht funktioniert“. Sie ist die nächste Welle. Wenn du nach drei Wellen eine spürbar kürzere Erholung hast, sind die Werkzeuge gewachsen. Wenn deine Wellen seltener werden, sind die Schutzmaßnahmen aus Kapitel 6 schon am Wirken. Du kannst das nicht messen mit „Habe ich noch Reizüberflutungen?“. Du kannst es nur messen mit „Wie geht es mir mit ihnen?“.

Eine letzte Sache. Wenn du nach einer Welle merkst, dass die Selbstkritik nicht abklingt, sondern bleibt, oder wenn dunkle Gedanken über mehrere Tage hängen, ist das ein Hinweis, dass nicht nur die Welle gerade wirkt, sondern etwas Größeres. Dann sind die Stellen im Anhang die richtigen Ansprechpartnerinnen. Die Telefonseelsorge ist unter 0800 / 111 0 111 erreichbar, in Österreich unter 142, in der Schweiz unter 143. Du musst nicht warten, bis es „schlimm genug“ ist. Anrufen ist auch im Zweifel kein falscher Schritt.

6. Reizschutz aufbauen

Die ersten fünf Kapitel waren reaktiv. Sie haben dir Werkzeuge für die Welle und für danach gegeben. Dieses letzte Kapitel ist proaktiv. Es geht nicht mehr um die akute Reizüberflutung, sondern um die Frage: wie machst du deinen Alltag so, dass weniger Wellen kommen, und die, die kommen, milder ablaufen?

Vorab eine ehrliche Einordnung: Reizüberflutung lässt sich bei vielen Menschen nicht vollständig vermeiden. Wer mit einem ADHS-Gehirn lebt, hat eine andere Filterfunktion, und die bleibt. Was sich verändern lässt, ist die Häufigkeit der Wellen, ihre Intensität, ihre Erholungszeit. Wer Reizschutz aufbaut, hat nicht weniger ADHS. Wer Reizschutz aufbaut, hat einen Alltag, der mit ADHS leichter zu tragen ist.

Die Umgebung gestalten

Reizschutz beginnt bei dem, was du jeden Tag siehst, hörst und benutzt. Du gestaltest deine Umgebung nicht für eine ideale Version von dir, du gestaltest sie für deine reale, manchmal überreizte Version. Das ist kein Tiefstapeln, das ist Planung mit den richtigen Annahmen.

Am Arbeitsplatz. Geräuschkämmende Kopfhörer in Reichweite. Ein Headset für die telefonischen Termine, getrennt vom Musik-Kopfhörer, damit du beim Wechsel keinen zusätzlichen Reizwechsel hast. Ein zweiter Bildschirm nur, wenn er dir hilft, weniger Tabs offen zu haben, nicht mehr. Eine kleine Schublade, in der du Sichtbares wegräumen kannst. Ein Notizblock plus Stift in Reichweite für den Brain Dump zwischendurch.

Zu Hause. Ein definierter ruhiger Ort. Das muss kein eigenes Zimmer sein, eine Ecke mit Sessel und Decke reicht. Wichtig: diesen Ort nicht für andere Zwecke nutzen. Er bleibt der Ort, an dem du in Phase 2 oder 3 ankommst. Wenn du dort sonst E-Mails beantwortest, ist er kein Schutzraum mehr.

Unterstützende Objekte. Eine schwere Decke. Gewichtsdecken werden von manchen Erwachsenen als beruhigend erlebt; die Studienlage ist begrenzt. Bei Atemproblemen, Klaustrophobie oder bestimmten Erkrankungen vorsichtig sein oder ärztlich abklären. Loop- oder Alpine-Ohrstöpsel im Schlafzimmer und in der Tasche. Eine getönte Brille im Auto. Ein einfaches Brummkissen oder ein vertrauter Hörbuch-Account für die akuten Stunden. Diese Objekte sind nicht teuer, aber sie können die durchschnittliche Reizdichte deines Tages spürbar senken.

Eine Faustregel für die Umgebung: jedes Objekt, das du regelmäßig nutzt, sollte in maximal zwei Schritten erreichbar sein. Wenn deine Kopfhörer drei Räume entfernt im Rucksack liegen, holst du sie in Phase 2 nicht mehr. Wenn sie auf dem Schreibtisch liegen, holst du sie in Phase 1.

Eine zweite Faustregel: weniger ist mehr. Eine Wohnung mit weniger Sichtreizen senkt die Grundbelastung deutlich. Das heißt nicht minimalistisch im Designer-Sinn, das heißt: das, was du nicht regelmäßig brauchst, hat einen geschlossenen Aufbewahrungsort. Stapel auf Oberflächen kosten exekutive Energie, auch wenn du sie scheinbar ignorierst. Das Verstauen ist kein Aufräum-Projekt, es ist ein Reizschutz-Projekt.

Wenn du gerade nicht in der Lage bist, große Veränderungen in der Wohnung vorzunehmen, fang klein an. Ein Korb auf dem Esstisch, in den alle losen Dinge wandern. Eine Schublade pro Raum, die als

Sammelort dient. Diese Mini-Lösungen sind nicht elegant, aber sie funktionieren. Eleganz kommt später, wenn überhaupt.

Energie-Budgetierung

Reizüberflutung kommt nicht nur durch große Trigger, sondern durch viele kleine, die sich aufaddieren. Wer das ernst nimmt, plant nicht in Stunden, sondern in Energie-Einheiten. In der englischsprachigen chronisch-kranken Community gibt es dafür ein bekanntes Bild: das Spoonie-Konzept. Es kommt aus einem Essay der Autorin Christine Miserandino und beschreibt, wie eine Person mit eingeschränkter Energie ihren Tag in „Löffel“ aufteilt. Manche Aktivitäten kosten viele Löffel, manche wenige. In der ADHS-Community wird das Bild oft übernommen, weil es dem eigenen Erleben nahekommt.

Eine grobe Orientierung für viele ADHS-Erwachsene:

- Ein wichtiges Gespräch: hoch (etwa 2 bis 3 Löffel).
- Eine soziale Verabredung mit mehr als zwei Personen: hoch (etwa 2 bis 3).
- Ein Termin außerhalb der Wohnung: mittel (etwa 1 bis 2).
- Eine fokussierte Arbeitsphase: mittel (etwa 1 bis 2 pro 90 Minuten).
- Routine-Erledigungen, Wäsche, Spülen: niedrig (etwa 0,5).

Diese Zahlen sind keine Wissenschaft, sie sind eine persönliche Buchhaltung. Wenn du am Morgen weißt, dass du heute zehn Löffel hast und zwei Termine plus eine soziale Verabredung anstehen, weißt du schon: heute ist kein guter Tag für ein langes Telefonat am Abend. Wer das vorher kalkuliert, weicht der Welle aus, bevor sie überhaupt da ist.

Die wichtigste Folge dieser Budgetierung: Pausen sind nicht Belohnung, sie sind Nachfüllung. Eine echte Pause kann spürbar Energie zurückgeben. Die Löffel-Zahlen bleiben eine persönliche Orientierung, keine Messgröße. Wer auf eine Pause in der Tagesmitte verzichtet, geht in den späten Nachmittag mit einem Defizit, das die Reizschwelle senkt. Das ist nicht moralisch, das ist Buchhaltung.

Eine zweite Erkenntnis aus der Spoonie-Praxis: die Aufladung über Nacht ist nicht immer vollständig. Wenn du am Vortag im Minus warst, wachst du nicht automatisch wieder voll auf. Das ist auch ein Grund, warum manche Wellen erst am dritten Tag einer anstrengenden Woche kommen, nicht am ersten. Wer den Wochenrhythmus mit dieser Brille anschaut, plant Mittwoch und Donnerstag anders als Montage.

Praktisch heißt das: nach Tagen mit hohem Spoon-Verbrauch plane einen Erholungstag. Nicht im Sinn von „heute mache ich nichts“, sondern „heute mache ich nur Niedrigverbrauch-Aufgaben“. Wäsche, Einkauf in einem ruhigen Laden, kurze Spaziergänge. Solche Tage erscheinen unproduktiv, sie sind aber Investitionen in die folgenden Tage. Wer sich diese Tage nicht erlaubt, kompensiert sie später mit Wellen, die mehr Zeit kosten als der Erholungstag eingespart hätte.

Defaults setzen

Defaults sind die Standardentscheidungen, die du einmal triffst und nicht mehr ständig neu treffen musst. Sie sparen Energie, weil dein exekutiver Apparat nicht jedes Mal mitarbeiten muss. Ein paar Beispiele, die in ADHS-Communities oft genannt werden:

- Kein Telefonat ohne Termin. Anrufe gehen auf die Mailbox, du rufst zurück, wenn es passt.

- Keine Verabredung mit mehr als drei Personen unter der Woche.
- Keine Termine vor neun Uhr und nach achtzehn Uhr.
- Kein zweiter sozialer Abend in einer Woche.
- Bildschirmpause ab einer festen Uhrzeit, etwa einundzwanzig Uhr.
- Sonntag bleibt terminfrei, immer.

Welche Defaults bei dir passen, ist individuell. Wichtig ist nicht die Liste, wichtig ist das Prinzip: einmal entscheiden, dauerhaft gültig. Wer keinen Default hat, entscheidet jeden Vorschlag einzeln, kostet jedes Mal Energie, sagt unter Druck oft Ja, und bezahlt die Rechnung später mit einer Welle. Wer einen Default hat, lehnt freundlich ab, ohne sich zu rechtfertigen. „Bei mir geht das nur mit Termin“, „Bei mir geht das nur unter der Woche“, beides sind ganze Sätze.

Eine Versuchung bei Defaults ist, sie als zu starr zu erleben und sie deshalb gleich wieder zu lockern. Das passiert oft im ersten Monat. Eine Empfehlung dafür: gib einem Default mindestens drei Monate, bevor du ihn neu bewertest. In den ersten Wochen fühlt er sich künstlich an, weil dein Alltag noch nach den alten Regeln läuft. Nach drei Monaten hat sich das Umfeld an die neue Standardentscheidung gewöhnt, und du merkst, ob sie passt.

Mit anderen Menschen reden

Reizschutz allein ist möglich, Reizschutz mit Unterstützung ist leichter. Die Menschen um dich herum, Wohnpartner, Familie, Kolleginnen, müssen nicht alles über ADHS wissen. Sie müssen aber wissen, was sie in der Welle tun sollen und was nicht.

Mit Wohnpartner oder Partnerin. Ein ruhiges Gespräch an einem Tag ohne akute Welle. Erkläre kurz, was eine Reizüberflutung bei dir ist, welche Frühsignale sie zeigen kann, und was du dir wünschst. Ein Beispielscript: „Wenn ich sage, ich brauche kurz Raum, frag mich nicht warum. Wenn ich später erzählen will, erzähle ich. Wenn nicht, ist es auch in Ordnung.“ Ein Codewort kann helfen, mehr dazu unten.

Mit Familie. Eltern und Geschwister haben oft die längste Vorgeschichte und die ältesten Annahmen. Erkläre nicht den Begriff Reizüberflutung als erstes, erkläre das Verhalten. „Wenn ich auf einer Familienfeier kurz rausgehe, ist das nichts Persönliches. Es ist eine kurze Pause, danach komme ich wieder.“ Diese Formulierung umgeht die Diskussion, ob „du jetzt zu empfindlich“ bist.

Im Beruf. Hier hängt vieles vom Vertrauen ab. Eine ADHS-Offenlegung ist nicht für jeden Job sinnvoll. Was meistens geht, ist eine pragmatische Version: „Ich arbeite besser mit Kopfhörer, ich brauche zwischendurch kurze Pausen, ich plane keine Telefonate ohne Termin.“ Das sind Arbeitsbedingungen, keine Mitteilung einer Diagnose. Sie sind in den meisten Umgebungen verhandelbar.

Codewörter und Signale. Ein vereinbartes Wort, das normalerweise nicht im Alltag fällt, etwa „Möwe“ oder „Nordpol“. Du sagst es, und die andere Person weiß: jetzt keine Fragen, jetzt Raum geben. Dasselbe gilt für sichtbare Signale, etwa ein roter Magnet an der Tür, ein bestimmtes T-Shirt, eine Kerze auf dem Tisch. Was unsichtbar bleibt, muss in der Welle erklärt werden. Was sichtbar ist, erklärt sich selbst.

Langfristige Perspektive

Wer ein paar Wochen mit diesen Werkzeugen lebt, kann zwei Veränderungen erleben. Die erste: die Wellen kommen vielleicht seltener, weil deine Umgebung weniger Trigger hat und du sie früher siehst. Die zweite: die Wellen, die kommen, bleiben oft kürzer, weil du schneller reagierst und besser erholst. Ob diese Veränderungen so eintreten, ist individuell. Manche Menschen merken einen klaren Unterschied schon nach drei Wochen, manche nach drei Monaten, manche brauchen länger. Wichtig ist die Richtung, nicht die Geschwindigkeit.

Was es allerdings tatsächlich verspricht: ein Wort für etwas zu haben, das vorher namenlos war. Eine Sprache für das Erleben, eine Reihenfolge in den Werkzeugen, eine kleine Sammlung von Sätzen, die du in der Welle hervorholen kannst. Das ist kein großes Versprechen, aber es ist ein verlässliches. Trag das Buch bei dir. Schreib drei Werkzeuge auf einen Zettel. Sprich mit einer Person darüber, die dir nah steht. Das reicht für die nächste Welle. Mehr brauchst du erst, wenn die nächste Welle vorbei ist.

Anhang: Notfallstellen

Stand: Mai 2026. Notfallstellen können ihre Zeiten und Nummern ändern, prüfe im Zweifel die offizielle Website.

Wenn du in einer akuten Krise bist und Hilfe brauchst, sind die folgenden Stellen rund um die Uhr oder zu festen Zeiten erreichbar. Anrufen ist kein letzter Schritt, anrufen ist eine ganz normale Option. Die Mitarbeitenden dieser Stellen sind genau dafür da, mit Menschen zu sprechen, die unsicher sind, ob ihre Lage „schlimm genug“ ist.

Deutschland

Telefonseelsorge

0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222 oder 116 123

Kostenlos, anonym, rund um die Uhr. Die 116 123 ist europaweit kostenfrei. Auch über Chat oder Mail: online.telefonseelsorge.de

Info-Telefon Depression (Deutsche Depressionshilfe)

0800 / 33 44 533

Mo, Di, Do 13 bis 17 Uhr. Mi, Fr 8:30 bis 12:30 Uhr. deutsche-depressionshilfe.de

Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon)

116 111

Mo bis Sa 14 bis 20 Uhr. Kostenlos, anonym. nummergegenkummer.de

Elterntelefon (Nummer gegen Kummer)

0800 / 111 0 550

Mo bis Fr 9 bis 17 Uhr, Di und Do bis 19 Uhr. Kostenlos, anonym.

ADHS Deutschland e.V.

adhs-deutschland.de

Selbsthilfverband mit regionalen Gruppen, Beratungsangeboten und Online-Forum.

Akute Gefahr

112 (Rettungsdienst, Notarzt)

110 (Polizei, bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung)

Österreich

Telefonseelsorge Österreich

142

Kostenlos, anonym, rund um die Uhr. telefonseelsorge.at

Kriseninterventionszentrum Wien

01 / 406 95 95

Telefonisch Mo bis Fr 8 bis 17 Uhr. Erstgespräche Mo bis Fr 10 bis 16 Uhr nach telefonischer Vereinbarung. kriseninterventionszentrum.at

Rat auf Draht

147

Für Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen. Kostenlos, anonym, rund um die Uhr. rataufdraht.at

Akute Gefahr

144 (Rettung) oder 112 (Euro-Notruf)

Schweiz

Die Dargebotene Hand

143

Kostenlos, anonym, rund um die Uhr. Auch über Chat: 143.ch

Pro Juventute Beratung + Hilfe

147

Für Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen. Kostenlos, anonym, rund um die Uhr. 147.ch

Akute Gefahr

144 (Sanität) oder 112 (Euro-Notruf)

Eine letzte Notiz: wenn du dir nicht sicher bist, ob „es schlimm genug ist“ zum Anrufen, ist es schlimm genug. Du musst keine Begründung mitbringen.