

SYMPOSION FÜR PSYCHODRAMA (ÖAGG)

# Innere Stärke in einer lauten Welt

Resilienzräume für neurodivergente Menschen  
*Wie Stress, Anpassung und Regulation zusammenwirken*

“

**Innere Stärke ist kein  
Persönlichkeitsmerkmal.**

Sie ist das Ergebnis von Passung

# Evolution der Resilienzforschung



“

LEITFRAGE

**Was macht eigentlich krank?**

Gehirn oder Anpassungsdruck?

# Neurodiversity Index 2026

- 70–80 % der Organisationen fühlen sich gut aufgestellt
- nur 32–38 % neurodivergente Menschen fühlen sich sicher
- Masking, Mikroaggressionen und emotionale Belastung nehmen zu
- Unterstützung ist oft langsam, inkonsistent oder zu spät

NICHT DIE FEHLENDE MOTIVATION IST DAS PROBLEM -  
SONDERN DIE FEHLENDE PASSUNG.



# Minority Stress

## DISTALE STRESSOREN

Äußere Bedingungen wie Diskriminierung, Mobbing, Zurückweisung der Bedürfnisse

## PROXIMALE STRESSOREN

Innere Anpassungsprozesse wie

- Masking (Tarnung)
- Internalisierte Ablehnung

## SENSORISCHE STRESSOREN

Ständige Reizüberflutung als chronischer Stressor

# *Double Bind der Anpassung*

## MASKING

Der Kraftaufwand neurotypisches Verhalten zu imitieren, um nicht aufzufallen.

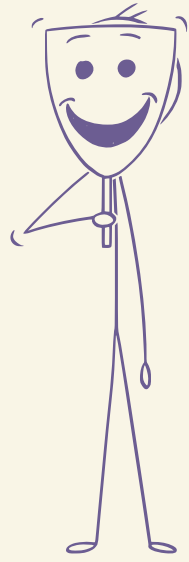
## AUTHENTIZITÄT

Risiko der Ablehnung.

## KONSEQUENZ

Dauerhafte Anspannung, chronische Erschöpfung,  
Identitätsverlust





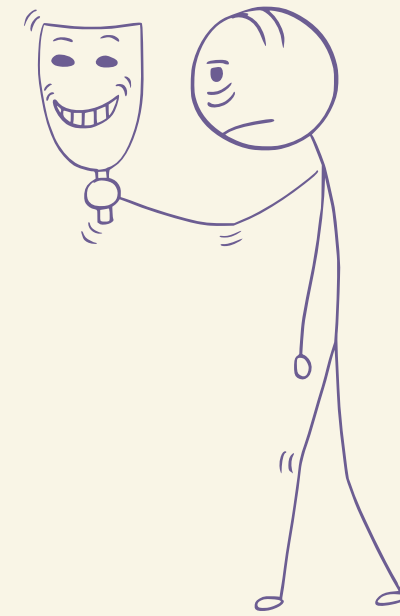
# *Masking*

## Anpassung als Überlebensstrategie

- Unterdrückung von Impulsen
- Kontrolle von Verhalten
- Permanente Selbstüberwachung

Masking ist permanente Schwerarbeit.

# *Kosten von Masking*



## Dauerhafte Anpassungskosten

- kognitive Überlastung
- emotionale Erschöpfung
- Verlust von Selbstzugang

Langfristig: Burnout, Depression, Rückzug

# Masking-Doppel



ALLTAGSSITUATION / ERSTGESPRÄCH

Baut eine Szene des Alltags oder eines Erstgesprächs auf.

PROTAGONIST SPIELT ANGEPASST

Protagonist neurodivergent verhält sich neurotypisch.

DOPPEL SPRICHT INNERE REALITÄT

Im Doppeln werden Körper, Sensorik, Gedanken und Gefühle hörbar gemacht..

# Reflexion



WAS HAT ENERGIE  
GEKOSTET?

WAS WÄRE OHNE DAS  
DOPPELN UNSICHTBAR  
GEBLIEBEN?

# *Was hätte den Raum verändert?*



WAS HÄTTE DEN  
ANPASSUNGSaufwand  
REDUZIERT?



# *Neuro-Affirmation*

PARADIGMENWECHSEL: IDENTITÄT STATT PATHOLOGIE

## PATHOLOGISCHER BLICK

Die Klientin vermeidet Blickkontakt sie zeigt mangelnde Beziehungsfähigkeit.



## AFFIRMATIVER BLICK

Die Klientin schützt ihr Nervensystem vor Überreizung, um kognitiv präsent bleiben zu können.

# *Neuro-Affirmation ist Intervention*

## REDUKTION VON STRESS DURCH

- Validierung der Wahrnehmung
- Erkennen von Erschöpfung als Signal
- Ent-Pathologisierung von Regulation (Stimming, Rückzug, Sonderinteressen)

WENN WIR DIE UMWELT ANPASSEN, STATT DAS INDIVIDUUM ZU BIEGEN, SENKEN WIR MINORITY STRESS SOFORT.

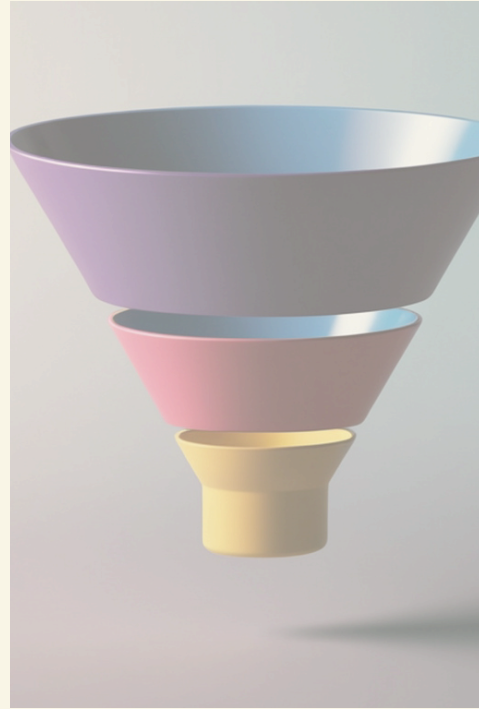


# *Stimming*

## Regulation innerer Intensität

Stimming bezeichnet wiederholte, oft körperliche oder sensorische Handlungen (z. B. Wippen, Klopfen oder Summen):

- Kein Symptom, kein Störverhalten
- Anpassung des Nervensystems



# *Die Funktion von Stimming*

## FILTERN (AUTISMUS)

- Reize ordnen,
- Vorhersehbarkeit herstellen,
- Überflutung reduzieren



## FOKUSSIERTEN (ADHS)

- Aufmerksamkeit stabilisieren
- Innere Aktivierung regulieren



## KANALISIEREN (HOCHBEGABUNG)

- kognitive und emotionale Intensität in Bewegung bringen

# *Rhythmus der Resilienz*

EIGENE BEWEGUNG / GESTE FINDEN

SPIEGELN DURCH PARTNER:IN

WIRKUNG IM KÖRPER WAHRNEHMEN

# Reflexion



WAS HAT IM KÖRPER  
REGULIEREND  
GEWIRKT?

# Was bietet ein Resilienzraum?



## SENSORISCHE ENTLASTUNG

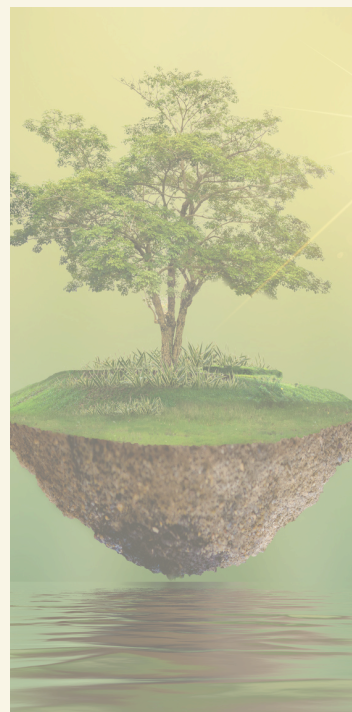
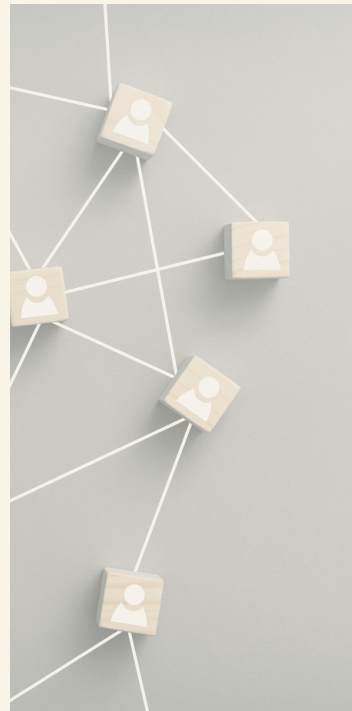
Individuelles Setting  
Reizkontrolle  
Erlaubnis zur  
Bewegung (Stimming-  
Friendly Office)

## RADIKALE TRANSPARENZ

Explizite Regeln  
Metakommunikation  
Gegenseitiges  
Verstehen

## VALIDIERUNG

Abbau des “Experten-  
Gefälles”  
Validieren von  
Minority Stress  
Neurodiversitäts-  
Affirmation



# *Was ist ein Resilienzraum?*

EIN KONTEXT, IN DEM WENIGER ENERGIE FÜR ANPASSUNG UND MEHR ENERGIE FÜR ENTWICKLUNG VERFÜGBAR IST.

- Körper: Bewegung ist erlaubt
- Kommunikation: Erwartungen werden explizit gemacht
- Umwelt: Reize werden reduziert

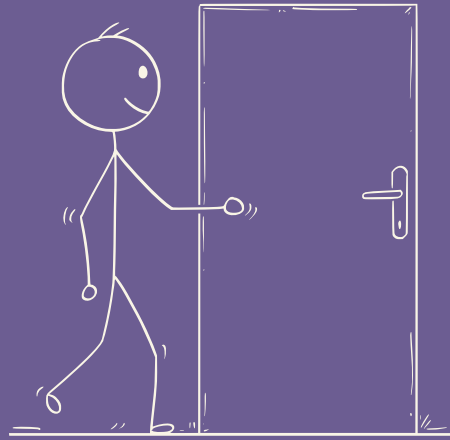
“

GEDANKE



*Resilienzräume für neurodivergente Menschen sind neuro-affirmative Räume.*

# Gestaltet einen Resilienzraum



EIN RAUM, WO WENIGER ANPASSUNG NÖTIG IST

Körper: Bewegung ist erlaubt

Explizite Kommunikation

Umwelt: Reduzieren von Reizen

AUFGABE: ANPASSUNGSaufWAND KONKRET REDUZIEREN

Wie verändert sich der Raum? Was wird gesagt? Was ist erlaubt?  
(maximal 3 Veränderungen)

1-2 MINUTEN SZENE ENTWICKELN

Pro Gruppe maximal 2 Minuten

# Mikro-Interventionen für Klient:innen

## DOPPELN AUF REGULATION (REIZ, TEMPO, ÜBERFORDERUNG)

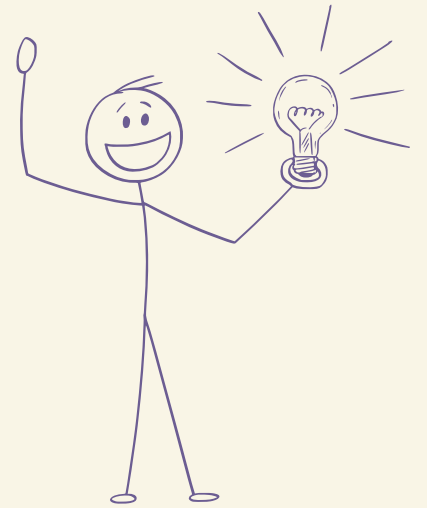
“Ein Teil von Ihnen versucht gerade, den Überblick zu behalten ....”

- reduziert Selbstzweifel
- macht innere Komplexität sichtbar
- entlastet kognitiv

## MASKING: ROLLEN ENTLASTEN

“Wenn diese angepasste Version von Ihnen eine Rolle wäre - wie würde Sie aussehen?”

- Rolle externalisieren
- Aufstellen und ansehen



# Mikro-Interventionen für Klient:innen

## KÖRPER ALS SZENE NUTZEN

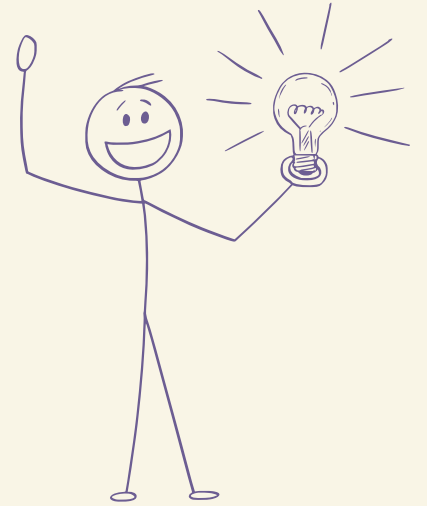
“Zeigen Sie mit Ihrem Körper, wie es sich gerade anfühlt”

- direkter Zugang zur Regulation

## “ZU VIEL” AUF DIE BÜHNE HOLEN

“Wenn das ”zu viel“ eine Figur wäre - wo würde sie stehen?”

- Entlastung
- klare Wahrnehmung
- weniger Selbstpathologisierung



## *Innere Stärke in einer lauten Welt*

entsteht nicht durch mehr Anstrengung,  
sondern durch Räume,  
die weniger Energie kosten.

# Literatur

## Resilienz-Klassiker:

- Werner, Emmy (1955/1990): Kauai-Studie (Pionierphase & Schutzfaktoren).
- Masten, Ann: Ordinary Magic (Resilienz als alltäglicher Prozess).
- Nuber, Ursula: 7-Säulen-Modell der Resilienz.

## Minority Stress & Neurodiversität:

- Brooks, Virginia (1981): Minority Stress Modell (Ursprünge).
- Meyer, Ilian H. (2003): Social Causation Hypotheses (Strukturelle Belastungen).
- Walker, Nick: Neuroqueer Heresies (Grundlagen der Neuro-Affirmation).

## Psychodrama & Körper:

- Moreno, J.L.: Spontaneität und Rollentheorie.
- Porges, Stephen: Polyvagal-Theorie (Hintergrund zu Stimming & Nervensystem).

ANGELA CHRISTOPH, M.A.

0670 18 19 974

[info@angela-christoph.at](mailto:info@angela-christoph.at)

[www.angela-christoph.at](http://www.angela-christoph.at)

*Vielen Dank fürs  
gemeinsame Forschen!*