



---

Innere Stärke in einer lauten Welt – Resilienzräume für neurodivergente Menschen

## Innere Stärke in einer lauten Welt

### *Resilienzräume für neurodivergente Menschen*

Einordnung: Was unter Resilienz verstanden wird

Resilienz wird heute nicht mehr primär als stabile Persönlichkeitseigenschaft verstanden, sondern als dynamischer Prozess. Sie entsteht im Zusammenspiel von individuellen Voraussetzungen und den Bedingungen der Umwelt.

**Innere Stärke ist kein Persönlichkeitsmerkmal. Sie ist das Ergebnis von Passung.**

Damit verschiebt sich der Fokus: Nicht nur die Fähigkeiten einer Person sind relevant, sondern vor allem die Frage, wie gut Anforderungen und Ressourcen zusammenpassen.

Resilienz ist dabei kontextabhängig. Ein Mensch kann in einem Lebensbereich gut angepasst und stabil sein, in einem anderen jedoch deutlich belastet. Entscheidend ist nicht eine globale „Stärke“, sondern die Qualität der jeweiligen Umweltbedingungen.

Anpassung und ihre Kosten

In vielen Lebenskontexten sind neurodivergente Menschen mit einem erhöhten Anpassungsdruck konfrontiert. Um Erwartungen zu erfüllen, wird Verhalten häufig bewusst gesteuert. Dieses Phänomen wird als *Masking* bezeichnet.

Masking umfasst unter anderem:

- Unterdrückung von Impulsen
- Kontrolle von Verhalten
- permanente Selbstbeobachtung

Diese Form der Anpassung ist funktional, da sie Teilhabe ermöglicht. Gleichzeitig ist sie mit erheblichen Kosten verbunden. Dauerhafte Anpassungsleistungen führen häufig zu kognitiver Überlastung, emotionaler Erschöpfung und einem eingeschränkten Zugang zu eigenen Bedürfnissen. Langfristig können Rückzug, depressive Entwicklungen oder Burnout die Folge sein.

Damit entsteht ein strukturelles Dilemma:

Anpassung ermöglicht Zugehörigkeit, erhöht aber die Belastung. Authentizität kann entlasten, ist jedoch mit dem Risiko von Ablehnung verbunden.

Minority Stress als Erklärungsperspektive

Das Minority-Stress-Modell beschreibt, wie soziale und strukturelle Bedingungen Belastung erzeugen. Stress entsteht dabei nicht ausschließlich aus individuellen Faktoren, sondern aus dem Zusammenspiel mehrerer Ebenen:

- **Externe Stressoren:** Diskriminierung, Missverständnisse, sensorische Überforderung
- **Interne Prozesse:** erhöhte Wachsamkeit, Erwartung von Ablehnung, internalisierte Bewertungen



---

## Innere Stärke in einer lauten Welt – Resilienzräume für neurodivergente Menschen

- **Strukturelle Bedingungen:** gesellschaftliche Normen und institutionelle Rahmenbedingungen

Für neurodivergente Menschen kommt häufig eine dauerhafte sensorische Belastung hinzu. Die Umwelt ist oft nicht auf unterschiedliche Wahrnehmungs- und Verarbeitungsweisen ausgerichtet.

Stress ist in diesem Zusammenhang als nachvollziehbare Reaktion auf ein Umfeld mit geringer Passung zu verstehen.

Neuro-affirmation: Ein Perspektivwechsel

Die neuro-affirmative Perspektive geht davon aus, dass neurologische Unterschiede Varianten menschlicher Erfahrung sind und nicht primär als Defizite betrachtet werden sollten.

Dies führt zu einer veränderten Einordnung von Verhalten:

- Wahrnehmung wird als individuelle Variante verstanden
- Erschöpfung wird als Signal eingeordnet
- Regulation wird nicht pathologisiert

Ein Beispiel hierfür ist *Stimming*. Repetitive Bewegungen oder sensorische Handlungen dienen der Selbstregulation. Sie können helfen, Reize zu filtern, Aufmerksamkeit zu stabilisieren oder Überforderung zu reduzieren. Stimming ist daher funktional zu verstehen und kein Ausdruck von Störung.

Eine neuro-affirmative Haltung zielt darauf ab, Anpassungsdruck zu reduzieren, indem die Umwelt stärker an die Bedürfnisse der Person angepasst wird.

Resilienzräume als Ansatz

Vor diesem Hintergrund gewinnt die Gestaltung von Kontexten an Bedeutung. Ein Resilienzraum lässt sich als ein Setting beschreiben, in dem weniger Energie für Anpassung erforderlich ist und mehr Ressourcen für Entwicklung zur Verfügung stehen.

Zentrale Merkmale eines solchen Raumes sind:

- **Sensorische Entlastung:** Reduktion von Reizen, Möglichkeit für Rückzug und Regulation
- **Klare Kommunikation:** Transparenz, Direktheit und nachvollziehbare Struktur
- **Flexibilität im Verhalten:** Erlaubnis für individuelle Formen der Selbstregulation
- **Psychologische Sicherheit:** Validierung von Erfahrungen und Entpathologisierung von Ausdrucksformen

Resilienz entsteht in diesem Verständnis nicht durch erhöhte Anpassungsleistung, sondern durch verbesserte Passung zwischen Person und Umwelt.



---

## Innere Stärke in einer lauten Welt – Resilienzräume für neurodivergente Menschen

### Psychodramatische Perspektiven

Psychodramatische Methoden ermöglichen es, innere Prozesse sichtbar und erfahrbar zu machen. Insbesondere bei komplexen Anpassungsleistungen kann dies dazu beitragen, bislang nicht wahrgenommene Belastungen zugänglich zu machen.

Durch Externalisierung, Rollenarbeit und szenische Darstellung wird erlebbar, welche inneren Prozesse gleichzeitig ablaufen und wie viel Regulation im Hintergrund notwendig ist. Dies eröffnet neue Möglichkeiten für Verständnis, Differenzierung und Veränderung.

### Mikro-Interventionen im therapeutischen Alltag

Neben umfangreicheren Methoden spielen kleine, gezielte Interventionen eine zentrale Rolle. Sie greifen direkt im aktuellen Kontakt und können den Rahmen unmittelbar verändern.

Beispiele hierfür sind:

- das Sichtbarmachen innerer Prozesse („Ein Teil von Ihnen versucht gerade, den Überblick zu behalten...“)
- die Externalisierung von Anpassung („Wenn diese angepasste Version eine Rolle wäre...“)
- die Arbeit mit dem Körper („Zeigen Sie mit Ihrem Körper, wie es sich gerade anfühlt“)
- die Konkretisierung von Überforderung („Wenn dieses ‚zu viel‘ eine Figur wäre...“)

Diese Interventionen tragen dazu bei, Komplexität zu reduzieren, Selbstzweifel zu verringern und den Zugang zu Selbstregulation zu erleichtern.

### Schlussgedanke

Resilienz lässt sich nicht isoliert im Individuum verorten. Sie entsteht im Zusammenspiel von Person und Umwelt.

**Innere Stärke entsteht nicht durch mehr Anstrengung, sondern durch Bedingungen, die weniger Anpassung erfordern.**