

NICHT ZU EMPFINDLICH, NICHT ZU CHAOTISCH.

HOCHSENSIBILITÄT, ADHS, ADS UND AUTISMUS
FUNKTIONAL VERSTEHEN.

CAROLINE MAKOVEC

Impressum

© 2026 Caroline Makovec

Autorin: Caroline Makovec

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großebersdorf

Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99203-037-8 (Paperback), 978-3-99203-036-1 (E-Book)

Die Gehirnillustration auf dem Cover wurde mithilfe generativer KI (ChatGPT, OpenAI) erstellt.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Hinweis

Dieses Buch dient der Information und Psychoedukation. Es ersetzt keine klinisch-psychologische Diagnostik oder Behandlung, Psychotherapie oder medizinische Beratung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen auf Grundlage des zum Zeitpunkt der Veröffentlichung aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstandes erstellt.

Bei anhaltenden psychischen oder körperlichen Beschwerden sollte professionelle Unterstützung durch entsprechend qualifizierte Fachpersonen in Anspruch genommen werden.

Die dargestellten Fallbeispiele wurden zum Schutz der Privatsphäre anonymisiert oder aus mehreren Behandlungsverläufen zusammengesetzt. Rückschlüsse auf konkrete Personen sind nicht möglich.

INHALT

<i>Vorwort</i>	v
----------------	---

TEIL I

WAHRNEHMEN, VERARBEITEN, EINORDNEN

1. Einordnung und Problemstellung	3
2. Das funktionale Modell von Wahrnehmung, Verarbeitung und Regulation	7
3. Hochsensibilität als intensive Reizverarbeitung	15
4. ADHS als Störung der Selbstregulation	21
5. ADS als Störung der Aktivierung und des Zugangs zu Aufmerksamkeit	27
6. Autistische Verarbeitungsweisen	33
7. Funktionale Differenzierung im Alltag	41
8. Überschneidungen, Mischprofile und individuelle Ausprägungen	47
9. Diagnostische Orientierung und klinische Differenzierung	53

TEIL II

WENN SICH INNERE PROZESSE IM ALLTAG ZEIGEN

10. Emotionale Regulation – Unterschiede in Steuerung, Zugang und Verarbeitung	59
11. Aufmerksamkeit und Reizverarbeitung im Alltag	67
12. Stress, Überforderung und Erschöpfung	75
13. Selbstbild, Anpassung und das Gefühl, „nicht richtig“ zu sein	85
14. Lernen, Leistung und Konzentration	93
15. Struktur, Routinen und äußere Rahmenbedingungen	101
16. Anpassung, Maskierung und langfristige Erschöpfung	109
17. Psychoedukation und Verstehen – Die Grundlage nachhaltiger Veränderung	117

TEIL III

VERSTEHEN IM VERLAUF DES LEBENS

18. Frühe Unterschiede in Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Regulation im Kindesalter	127
19. Familie als Ort von Bindung und Regulation	135
20. Schule, Lernen und soziale Anforderungen im Kindes- und Jugendalter	143
21. Jugendalter, Identität und zunehmende Anforderungen	151
22. Übersehenwerden, Fehleinordnungen und sekundäre Belastungen	159

TEIL IV

VOM VERSTEHEN ZUR UMSETZUNG

23. Das eigene Profil verstehen – Vom Symptom zur Dynamik	169
24. Reizverarbeitung bewusst wahrnehmen – Überforderung früh erkennen	175
25. Aufmerksamkeit gezielt beeinflussen – Zugang, Stabilisierung und funktionale Unterstützung	181
26. Emotionen verstehen und regulieren – Zwischen Reaktion, Verarbeitung und Selbststeuerung	187
27. Struktur, Alltag und Selbstorganisation – Warum passende Rahmenbedingungen Regulation erleichtern	193
28. Stress, Überforderung und Erschöpfung – Unterschiedliche Belastungsdynamiken verstehen	201
29. Beziehungen, Kommunikation und soziale Passung	209
30. Selbstbild, Scham und innere Identität – Die psychologischen Folgen dauerhafter Nicht-Passung	217
31. Therapie, Unterstützung und Veränderung – Was langfristig wirklich hilft	225
Abschluss	231
Literaturverzeichnis	235
Glossar	239

VORWORT

Dieses Buch ist aus einer Beobachtung entstanden, die mir in der klinischen Arbeit immer wieder begegnet.

Viele Menschen beginnen irgendwann, sich intensiver mit ihrem inneren Erleben auseinanderzusetzen. Oft geschieht das nicht aus reinem Interesse, sondern aus einem wachsenden Bedürfnis heraus, sich selbst besser zu verstehen. Bestimmte Situationen kosten ungewöhnlich viel Kraft, Konzentration gelingt einmal mühelos und erfordert ein anderes Mal große Anstrengung. Soziale Begegnungen können bereichernd und gleichzeitig erschöpfend sein. Und manches im eigenen Erleben erscheint vertraut, lässt sich aber dennoch nur schwer in Worte fassen.

Auf der Suche nach Erklärungen stoßen viele Menschen auf Begriffe wie Hochsensibilität, ADHS, ADS oder Autismus.

Nicht selten entsteht dabei zunächst Erleichterung. Manche Beschreibungen entsprechen erstaunlich genau dem eigenen Erleben. Erfahrungen, die lange schwer einzuordnen waren, werden plötzlich verständlicher.

Und dennoch bleibt häufig ein Rest Unsicherheit.

Vieles scheint zu passen – aber nicht vollständig. Manche

Aspekte wirken treffend, andere wiederum gar nicht. Man erkennt sich wieder, ohne das Gefühl zu haben, das eigene Erleben damit vollständig erklären zu können.

Gerade an diesem Punkt beginnt häufig die eigentliche Suche.

Denn Begriffe wie Hochsensibilität, ADHS, ADS oder Autismus werden im Alltag häufig vereinfacht verwendet. Beschreibungen überschneiden sich. Symptome ähneln einander. Unterschiedliche Erfahrungen werden miteinander vermischt, obwohl ihre zugrunde liegenden Mechanismen sehr verschieden sein können.

Dabei ist Hochsensibilität keine eigenständige klinische Diagnose, während ADS eine ältere beziehungsweise umgangssprachliche Bezeichnung für eine vorwiegend unaufmerksame Ausprägung von ADHS ist.

Konzentrationsprobleme können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Dasselbe gilt für Erschöpfung, Reizüberforderung, Rückzug oder emotionale Intensität. Was äußerlich ähnlich aussieht, entsteht innerlich nicht zwangsläufig auf dieselbe Weise.

Genau hier setzt dieses Buch an.

Im Mittelpunkt steht nicht die Frage, welcher Begriff möglichst exakt „passt“. Es geht nicht darum, Menschen vorschnell einzuordnen oder ihr Erleben eindeutig festzulegen. Im Mittelpunkt steht vielmehr der Versuch, Unterschiede verständlich zu machen und Zusammenhänge sichtbar werden zu lassen.

Warum entsteht Überforderung?

Wodurch wird Aufmerksamkeit instabil?

Warum fällt es manchen Menschen schwer, ins Handeln zu kommen?

Weshalb kosten soziale Situationen unterschiedlich viel Energie?

Die Antworten auf diese Fragen liegen oft nicht dort, wo wir sie zunächst vermuten. Sie erschließen sich meist erst, wenn wir den Blick hinter das Sichtbare richten und verstehen, wie unterschiedliche Formen des Erlebens entstehen.

Je klarer diese Zusammenhänge werden, desto leichter lässt sich häufig auch das eigene Erleben einordnen. Die Schwierigkeiten selbst werden dadurch nicht automatisch weniger belastend. Doch zu verstehen, wie sie entstehen und wodurch sie beeinflusst werden, kann entlasten.

Denn vieles, was lange als persönliche Schwäche erlebt wurde – als „zu empfindlich“, „zu chaotisch“, „nicht belastbar genug“ oder „einfach unkonzentriert“ –, zeigt sich bei genauerem Hinsehen häufig als Ausdruck einer individuellen Art, die Welt wahrzunehmen und auf sie zu reagieren.

Oft beginnt Veränderung nicht mit mehr Druck, sondern mit mehr Klarheit.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die sich selbst besser verstehen möchten – ebenso wie an Angehörige und Fachpersonen, die Menschen in solchen Prozessen begleiten. Es verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit klinischer Erfahrung und einer verständlichen, alltagsnahen Darstellung.

Sein Anliegen ist nicht Vereinfachung, sondern Differenzierung.

Nicht schnelle Erklärungen, sondern ein genaueres Verstehen.

Denn menschliches Erleben lässt sich selten vollständig in klare Kategorien fassen. Es ist vielschichtig, widersprüchlich, beweglich – und oft komplexer, als Begriffe zunächst vermuten lassen.

Gerade deshalb braucht es einen Blick, der Unterschiede sichtbar macht, ohne Menschen auf diese Unterschiede zu reduzieren.

Vielleicht beantwortet dieses Buch nicht jede Frage eindeutig. Es möchte jedoch dazu beitragen, Zusammenhänge verständlicher zu machen, Orientierung zu geben und einen differenzierteren Blick auf die eigene Weise zu eröffnen, die Welt wahrzunehmen, zu verarbeiten und in ihr zu leben.

TEIL I

WAHRNEHMEN, VERARBEITEN, EINORDNEN

HOCHSENSIBILITÄT, ADHS, ADS UND AUTISMUS FUNKTIONAL VERSTEHEN

Die Art, wie Menschen Reize wahrnehmen, Informationen verarbeiten und innere Zustände regulieren, gehört zu den grundlegenden Bedingungen psychischen Erlebens. Wahrnehmung entsteht nie isoliert. Sie steht in engem Zusammenhang mit Aufmerksamkeit, emotionaler Bewertung, Aktivierung und Regulation. Wie Menschen Situationen erleben, hängt deshalb nicht allein von äußeren Umständen ab, sondern ebenso davon, wie Eindrücke aufgenommen, eingeordnet und verarbeitet werden.

Hochsensibilität, ADHS, die vorwiegend unaufmerksame Erscheinungsform der ADHS (häufig als ADS bezeichnet) und Autismus werden mit unterschiedlichen Besonderheiten der Wahrnehmung, Informationsverarbeitung und Regulation in Verbindung gebracht. Im Alltag zeigen sich dabei häufig ähnliche Erscheinungsformen – etwa Konzentrationsprobleme, schnelle Überforderung, emotionale Intensität oder soziale Erschöpfung. Die zugrunde liegenden Mechanismen können jedoch sehr unterschiedlich sein.

Der erste Teil dieses Buches widmet sich deshalb den Grundla-

gen. Im Mittelpunkt steht nicht allein das sichtbare Verhalten, sondern die Frage, wie Wahrnehmung, Reizverarbeitung, Bedeutungszuweisung und Regulation zusammenwirken.

Ziel dieses ersten Teils ist es, ein differenziertes Verständnis dafür zu entwickeln, wie psychische Belastung entsteht und weshalb ähnliche Erfahrungen aus unterschiedlichen inneren Mechanismen hervorgehen können. Dabei geht es nicht um starre Kategorien oder vereinfachende Zuschreibungen, sondern um die Zusammenhänge, die individuelles Erleben prägen.

Die folgenden Kapitel schaffen dafür das theoretische Fundament des Buches. Sie führen in das funktionale Modell von Wahrnehmung, Verarbeitung und Regulation ein und zeigen, wie sich hochsensible und neurodivergente Verarbeitungsweisen beschreiben und in ihren unterschiedlichen funktionalen Schwerpunkten besser verstehen lassen.

Entscheidend ist dabei weniger die Frage, welcher Begriff am besten passt, sondern vielmehr, wie individuelles Erleben nachvollziehbar werden kann.

EINORDNUNG UND PROBLEMSTELLUNG

Viele Menschen beginnen sich erst dann intensiver mit ihrem inneren Erleben auseinanderzusetzen, wenn sie im Alltag wiederholt an Grenzen stoßen. Häufig entwickelt sich dieser Prozess über längere Zeit. Bestimmte Situationen kosten zunehmend Kraft. Konzentration fällt schwerer, Reize werden schneller zu viel, soziale Begegnungen erschöpfen stärker oder alltägliche Anforderungen fühlen sich unverhältnismäßig anstrengend an. Nach außen scheint dennoch vieles weitgehend zu funktionieren. Verpflichtungen werden erfüllt, während gleichzeitig das Gefühl wächst, dass selbst gewöhnliche Anforderungen zunehmend mehr Energie kosten.

Aus dieser Erfahrung heraus stellt sich irgendwann eine grundlegende Frage:

Warum erlebe ich bestimmte Situationen anders als andere?

Warum gelingt mir etwas an einem Tag scheinbar mühelos – und fällt mir am nächsten so schwer?

Warum können Situationen, die nach außen unspektakulär wirken, innerlich so viel Kraft kosten?

Auf der Suche nach Antworten stoßen Menschen häufig auf

Begriffe wie Hochsensibilität, ADHS, ADS oder Autismus. Das kann zunächst erleichternd sein. Bestimmte Beschreibungen scheinen zum eigenen Erleben zu passen. Erfahrungen, die lange schwer einzuordnen waren, werden verständlicher. Einzelne Erlebnisse, Beobachtungen und wiederkehrende Gefühle beginnen sich zu einem Gesamtbild zu verbinden.

Dennoch bleiben häufig Fragen offen.

Manche Beschreibungen wirken überraschend treffend, andere passen nur teilweise oder gar nicht. Man erkennt sich in einzelnen Aspekten wieder, ohne sicher zu sein, ob die gefundene Erklärung das eigene Erleben tatsächlich ausreichend beschreibt.

Im Alltag richtet sich der Blick meist zuerst auf das Sichtbare: Konzentrationsprobleme, Reizüberforderung, Impulsivität, Rückzug, emotionale Intensität oder soziale Schwierigkeiten. Solche Beobachtungen sind naheliegend, weil sie unmittelbar spürbar und oft belastend sind. Aus ihnen entstehen schnell Erklärungsversuche. Was sichtbar wird, scheint zunächst eindeutig.

Bei genauerem Hinsehen zeigt sich jedoch häufig ein differenzierteres Bild. Verhalten allein erklärt noch nicht, wodurch es entsteht. Zwei Menschen können nach außen sehr ähnliche Schwierigkeiten zeigen und innerlich dennoch etwas ganz Unterschiedliches erleben. Eine Person verliert ihre Konzentration, weil gleichzeitig zu viele Eindrücke verarbeitet werden und mentale Ressourcen erschöpfen. Eine andere erlebt Aufmerksamkeit als schwer steuerbar und wechselhaft. Wieder eine andere versteht genau, was zu tun wäre, findet jedoch nur schwer Zugang zum Handeln oder zu einer ausreichenden inneren Aktivierung. Was nach außen ähnlich erscheint, kann innerlich auf sehr unterschiedlichen Mechanismen beruhen.

Genau diese Unterschiede können verwirrend sein.

Das eigene Erleben kann dadurch widersprüchlich erscheinen. In manchen Situationen gelingt es, konzentriert, klar und leistungsfähig zu sein, während dieselben Fähigkeiten in anderen

Situationen plötzlich kaum verfügbar erscheinen. Sie können sich stundenlang mit einem Thema beschäftigen und gleichzeitig Schwierigkeiten haben, einfache Aufgaben zu beginnen. Sie wirken organisiert, ruhig oder angepasst und fühlen sich innerlich dennoch erschöpft, überfordert oder dauerhaft angespannt. Solche Gegensätze lassen sich oft nur schwer erklären – besonders dann, wenn der Blick ausschließlich auf das sichtbare Verhalten gerichtet bleibt.

Werden diese Unterschiede nicht genauer betrachtet, entstehen leicht vereinfachende Zuschreibungen. Menschen erleben sich dann als „zu empfindlich“, „zu chaotisch“, „nicht belastbar genug“, „unkonzentriert“ oder „zu langsam“. Solche Beschreibungen benennen lediglich die sichtbare Oberfläche. Sie erklären jedoch selten, warum Belastung entsteht, weshalb Aufmerksamkeit schwankt oder warum bestimmte Situationen so viel Kraft kosten.

Besonders belastend ist dabei nicht nur die Schwierigkeit selbst, sondern auch das Gefühl, das eigene Erleben weder selbst richtig einordnen noch anderen verständlich machen zu können.

Dieses Buch richtet den Blick deshalb nicht in erster Linie auf Begriffe oder Kategorien, sondern auf die Mechanismen, die dem Erleben zugrunde liegen. Im Mittelpunkt steht nicht die Frage, welcher Begriff möglichst exakt passt, sondern wie Wahrnehmung, Verarbeitung, Aufmerksamkeit und Regulation individuell zusammenspielen. Entscheidend ist nicht nur, was sichtbar wird, sondern wie es dazu kommt.

Ein solcher Perspektivwechsel verändert den Blick auf das eigene Erleben. Konzentrationsprobleme erscheinen dann nicht mehr automatisch als Ausdruck mangelnder Anstrengung. Rückzug wirkt nicht zwangsläufig wie Desinteresse. Emotionale Intensität verliert den Charakter bloßer Überempfindlichkeit. Scheinbare Widersprüche lassen sich dadurch differenzierter einordnen.

Die folgenden Kapitel vertiefen diese Perspektive und zeigen, wie unterschiedliche Verarbeitungsweisen im Alltag wirksam werden. Sie beschäftigen sich mit der Frage, wie Reize aufgenommen und verarbeitet werden, welche Informationen innerlich präsent bleiben, wodurch Aufmerksamkeit entsteht, was Regulation stabilisiert und unter welchen Bedingungen Belastung zu- oder abnimmt. Es geht darum, sichtbares Verhalten im Zusammenhang mit den Prozessen zu betrachten, die ihm zugrunde liegen.

Auf diese Weise lässt sich ein nachvollziehbarer Zusammenhang zwischen innerem Erleben, sichtbaren Schwierigkeiten und individuellen Verarbeitungsweisen herstellen. Daraus ergibt sich nicht immer eine eindeutige Antwort. Ein differenzierteres Verständnis kann jedoch helfen, scheinbare Widersprüche einzuordnen und die eigene Belastung besser nachzuvollziehen.

DAS FUNKTIONALE MODELL VON WAHRNEHMUNG, VERARBEITUNG UND REGULATION

Ähnliche Schwierigkeiten können aus sehr unterschiedlichen inneren Prozessen entstehen. Konzentrationsprobleme, schnelle Überforderung, Rückzug, innere Unruhe oder emotionale Intensität zeigen zunächst vor allem, *was* ein Mensch erlebt – noch nicht, *wie* diese Schwierigkeiten zustande kommen.

Genau hier setzt die funktionale Perspektive dieses Buches an. Sie richtet den Blick über die sichtbaren Symptome hinaus auf die inneren Prozesse, die das Erleben und Verhalten eines Menschen beeinflussen. Dadurch wird es möglich, ähnliche Schwierigkeiten differenzierter zu betrachten und ihre Entstehungsbedingungen besser zu verstehen.

Wie gelangen Informationen überhaupt ins Bewusstsein?

Welche Eindrücke bleiben innerlich präsent?

Wie werden Eindrücke bewertet und mit Bedeutung versehen?

Wie entsteht Aufmerksamkeit?

Was stabilisiert Regulation – und wodurch gerät sie aus dem Gleichgewicht?

Mit diesem Perspektivwechsel lassen sich scheinbare Wider-

sprüche besser verstehen. Dieselbe Person kann in unterschiedlichen Situationen sehr verschieden funktionieren, weil Wahrnehmung, Aktivierung, Aufmerksamkeit und Regulation jeweils unter anderen Bedingungen gefordert sind. Solche Unterschiede werden nachvollziehbarer, wenn nicht nur das sichtbare Verhalten betrachtet wird, sondern die Dynamik dahinter.

Das funktionale Modell bietet dafür eine Orientierung. Es ist kein starres diagnostisches Schema und keine feste Zuordnung. Es versteht sich vielmehr als Denkmodell, das helfen kann, innere Prozesse differenzierter zu verstehen und Belastungen genauer einzuordnen. Viele Schwierigkeiten werden erst dann verständlich, wenn erkennbar wird, an welcher Stelle Wahrnehmung, Verarbeitung oder Regulation besonders viele Ressourcen beanspruchen.

Im Kern lassen sich dabei drei Ebenen unterscheiden: Reizverarbeitung, Reizbewertung sowie Steuerung und Aktivierung. Diese Ebenen greifen im Alltag fortlaufend ineinander. Sie laufen weitgehend gleichzeitig ab, beeinflussen sich gegenseitig und lassen sich im Alltag nicht eindeutig voneinander trennen. Ihre Unterscheidung hilft dennoch, weil sie unterschiedliche funktionale Schwerpunkte sichtbar macht.

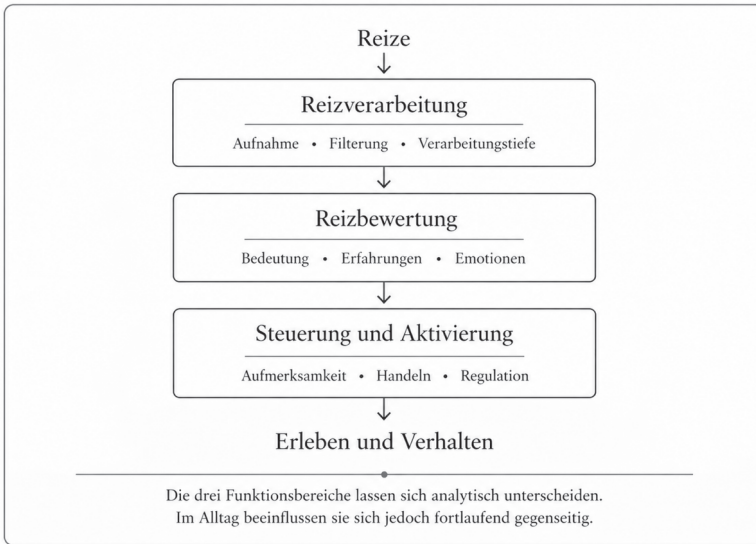


Abbildung 2.1: Funktionales Modell der Wahrnehmung, Verarbeitung und Regulation

DAS FUNKTIONALE MODELL bildet den roten Faden dieses Buches. In den folgenden Kapiteln werden seine einzelnen Ebenen Schritt für Schritt vertieft.

REIZVERARBEITUNG

Die erste Ebene betrifft die Reizverarbeitung – also die Frage, wie Informationen überhaupt aufgenommen werden. Menschen verarbeiten fortlaufend eine große Menge an Eindrücken: Geräusche, Licht, Bewegungen, Sprache, soziale Signale, Körperempfindungen, Gedanken, Erinnerungen und emotionale Zustände. Ein großer Teil davon geschieht gleichzeitig. Das Nervensystem filtert fortlaufend, welche Informationen Aufmerksamkeit erhalten, welche in den Hintergrund treten und wie intensiv sie weiterverarbeitet werden.

Bereits auf dieser Ebene zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen Menschen. Manche nehmen selbst feine Veränderungen ihrer Umgebung unmittelbar wahr und erleben Eindrücke besonders intensiv oder lange nachwirkend. Andere nehmen bestimmte Eindrücke weniger intensiv wahr oder können sie leichter in den Hintergrund treten lassen. Keine dieser Formen ist zunächst problematisch. Sie beschreibt lediglich eine bestimmte Art der Wahrnehmungsorganisation.

Belastend kann Reizverarbeitung werden, wenn über längere Zeit mehr aufgenommen wird, als ausreichend verarbeitet und reguliert werden kann. Eine zunehmende Reizdichte, eingeschränkte Filtermöglichkeiten oder anhaltend präsente Eindrücke können dazu führen, dass immer mehr mentale Ressourcen für die Verarbeitung benötigt werden. Konzentration kann nachlassen, innere Unruhe zunehmen und Erschöpfung entstehen. Nicht die Situation allein entscheidet darüber, wie belastend sie erlebt wird, sondern die Art, wie sie innerlich verarbeitet wird.

REIZBEWERTUNG

Die zweite Ebene betrifft die Reizbewertung. Menschen reagieren nicht nur auf Reize selbst, sondern häufig auch darauf, welche Bedeutung diese für sie haben. Wahrnehmung wird fortlaufend interpretiert, emotional eingeordnet und mit Erfahrungen verknüpft. Ein Satz kann als hilfreiche Rückmeldung verstanden werden – oder als Kritik. Ein Blick kann Interesse bedeuten, Unsicherheit, Distanz oder überhaupt nichts. Die äußere Situation bleibt dieselbe, ihre innere Bedeutung kann sich jedoch deutlich unterscheiden.

Besonders deutlich wird dieser Prozess in sozialen Situationen. Kommunikation besteht nie nur aus Worten. Zwischen dem Gesagten liegen Tonfall, Körpersprache, Tempo, Pausen, unausgesprochene Erwartungen, emotionale Spannungen und Bezie-

hungserfahrungen. Menschen unterscheiden sich erheblich darin, welche dieser Informationen sie wahrnehmen, wie schnell sie ihnen Bedeutung geben und wie intensiv diese Bedeutung innerlich nachwirkt. Damit wird deutlich, warum dieselbe soziale Situation von verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich erlebt werden kann. Nicht nur das Wahrgenommene, sondern auch seine persönliche Bedeutung beeinflusst, welche emotionalen Reaktionen entstehen und wie lange eine Situation innerlich nachwirkt.

STEUERUNG UND AKTIVIERUNG

Die dritte Ebene betrifft Steuerung und Aktivierung. Hier zeigt sich, wie Aufmerksamkeit reguliert wird, wie Verhalten organisiert wird, wie Handlungen begonnen oder fortgeführt werden und wie flexibel Menschen auf Anforderungen reagieren können. Auch die emotionale Regulation gehört dazu – ebenso wie die Frage, wie gut innere Aktivierung verfügbar ist.

Viele Schwierigkeiten, die im Alltag besonders sichtbar werden, entstehen auf dieser Ebene. Aufmerksamkeit lässt sich mitunter nur schwer stabil halten. Oder die Fähigkeit zur Konzentration ist vorhanden, lässt sich unter bestimmten Bedingungen jedoch nur schwer aktivieren oder gezielt nutzen. Konzentration kann bei interessanten oder emotional bedeutsamen Aufgaben sehr gut gelingen und bei wenig aktivierenden Tätigkeiten deutlich schwerer aufrechterhalten werden. Manchmal kostet bereits der Beginn einer Handlung unverhältnismäßig viel Kraft. Manchmal entstehen intensive emotionale Reaktionen schneller, als sie reguliert werden können.

Auch hier gilt: Ähnliche Schwierigkeiten bedeuten nicht automatisch dieselbe Ursache. Konzentrationsprobleme können etwa mit Reizüberlastung, instabiler Aufmerksamkeitsregulation, erschwelter Aktivierung oder einer hohen Verarbeitungsanforderung in komplexen Situationen zusammenhängen. Erst wenn

sichtbar wird, wie Aufmerksamkeit und Regulation organisiert sind, wird verständlich, warum sich ähnliche Symptome so unterschiedlich anfühlen können.

Im Alltag wirken diese drei Ebenen niemals getrennt voneinander. Eine hohe Reizoffenheit kann die verfügbaren Aufmerksamkeitsressourcen zunehmend beanspruchen, während emotionale Bewertungen die Wirkung einzelner Eindrücke verstärken oder abschwächen. Gleichzeitig kann eine instabile Regulation die gezielte Steuerung von Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitung erschweren. Erschöpfung beeinflusst wiederum, wie Reize wahrgenommen werden, wie belastbar ein Mensch ist und wie gut emotionale Reaktionen reguliert werden können. So entstehen jene komplexen Wechselwirkungen, die viele Menschen als widersprüchlich erleben.

Der Wert des funktionalen Modells liegt deshalb nicht darin, Menschen möglichst eindeutig einzuordnen. Es hilft vielmehr, Belastungen im Zusammenhang mit den Prozessen zu betrachten, aus denen sie entstehen. Schwierigkeiten, die zunächst wie persönliche Unzulänglichkeiten oder widersprüchliches Verhalten erscheinen, können dadurch differenzierter verstanden werden.

Das sichtbare Verhalten muss sich dadurch nicht unmittelbar verändern. Was sich verändert, ist die Einordnung dessen, was dahintersteht.

Die folgenden Kapitel greifen dieses Modell immer wieder auf. Sie beschreiben unterschiedliche Verarbeitungsweisen nicht in erster Linie über Diagnosen oder Zuschreibungen, sondern über typische Muster der Wahrnehmung, Bedeutungszuweisung, Aufmerksamkeit, Aktivierung und Regulation. Entscheidend ist dabei nicht das Symptom selbst, sondern die Dynamik, aus der es entsteht.