5.12 Wie erkläre ich es den Anderen? Formulierungsbeispiele

Wie sage ich eine Familienfeier/Verabredung ab?

Es tut mir leid, aber ich kann leider zu der Familienfeier am Wochenende nicht mitkommen. Ich weiß, dass du mich gerne mit dabei hättest. Und ich würde auch eigentlich gerne mitkommen, aber die Erfahrung der letzten Familienfeiern hat mir gezeigt, dass ich mit dieser Art von Zusammenkünften nicht gut umgehen kann. Dadurch, dass sich viele Menschen an einem Ort befinden, ist der Geräuschpegel ständig erhöht. Aufgrund meiner Filterschwäche nehme ich alle Geräusche als gleich wichtig war und kann unwichtige nicht ausblenden. Diese Form von Reizüberflutung kann ich nur für eine geringe Zeitspanne aushalten, ohne überlastet zu sein. Eine Familienfeier dauert aber den ganzen Tag. Dies ist für mich leider zu lang. Hinzu kommt, dass in der Regel erwartet wird, während der Feier im Kontakt zu den anderen Gästen zu sein, also Small Talk zu halten. Du weißt, dass mir diese Art der Gesprächsführung nicht liegt und ich häufig überhaupt nicht weiß, was ich sagen könnte. Ich würde also den ganzen Tag unter Druck sein und auch Angst haben, mich unangemessen zu verhalten. Leider wäre die Belastung durch die Feier so groß, dass es sein könnte, dass ich einen Zusammenbruch (Meltdown) bekommen könnte. Erinnerst du dich, dass ich nach der letzten Familienfeier auf dem ganzen Weg nach Hause vor Erschöpfung geweint habe? Und danach musste ich mich drei Tage zu Hause ausruhen und konnte nicht arbeiten gehen. Ich finde es wirklich schade, dass mich Feiern dieser Art so sehr belasten, aber leider sehe ich keinen anderen Weg, als abzusagen. Kannst du das verstehen?

Wie erkläre ich meinem Partner, dass ich viel Rückzug brauche und er das nicht persönlich nehmen soll?

Ich würde gerne etwas mit dir besprechen. Hast du einen Augenblick Zeit? Vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass ich in letzter Zeit häufiger gereizt war. Ich glaube, dass ich mich noch nicht daran gewöhnt habe, dass sich deine Arbeitszeiten geändert haben. Früher warst du regelmäßig für ein paar Tage auf Dienstreise. Dies fällt nun weg. Ich freue mich für dich, weil ich weiß, dass die Dienstreisen oft sehr anstrengend für dich waren. Aber ich bemerke jetzt, dass ich diese Tage, an denen du nicht da warst, gebraucht habe, um zur Ruhe zu kommen. Bitte verstehe dies jetzt nicht falsch, damit möchte ich nicht sagen, dass deine Anwesenheit unangenehm für mich ist. Aber aufgrund meiner schnellen Reizüberlastung und weil mich Kontakt zu anderen Personen generell anstrengt, selbst wenn ich diese Person gut kenne, brauche ich einfach regelmäßig Auszeiten. Dies bedeutet, dass ich für eine Weile ganz allein sein muss. So wie Andere vielleicht Energie tanken, wenn sie mit Freunden etwas unternehmen, so brauche ich meine Zeit zum allein sein. Ich möchte dich fragen, ob du damit einverstanden wärst, wenn ich in Zukunft für drei Tage in der Woche in unser Gartenhaus ziehe? Dort wäre ich dann für mich alleine und könnte zur Ruhe kommen. Dies würde bedeuten, dass ich an den anderen Wochentagen deutlich ausgeglichener wäre. Wahrscheinlich würde ich es dann sogar schaffen, ab und zu mit dir auszugehen. Zum Beispiel waren wir lange nicht mehr im Kino. Wenn ich regelmäßig meine Auszeiten einhalte, könnte ich sicher eine gemeinsame Unternehmung pro Woche schaffen. Was hältst du von meinem Vorschlag?

Wie erkläre ich meinen Bezugspersonen, dass sie mir Änderungen im geplanten Ablauf rechtzeitig bekannt geben?

Ich möchte mich bei dir dafür entschuldigen, dass ich heute Morgen so wütend geworden bin. Du hast mir gesagt, dass wir nicht heute sondern erst morgen in den Baumarkt fahren können. Ich weiß, dass es für dich sehr leicht ist, dich auf den neuen Zeitplan einzustellen. Für mich sind solche Terminänderungen aber mit erheblichem Stress ver-

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart

bunden. Ich möchte versuchen dir zu erklären, warum das so ist. Ich habe jeden Tag, in Abhängigkeit davon, was für den Tag geplant ist, ein inneres Bild von dem Ablauf dieses Tages und wie er sich für mich anfühlen wird. Kommt es nun unerwartet und kurzfristig zu einer Änderung, gerät mein gesamter Tagesplan und das erwartete Gefühl dafür durcheinander. Dies bringt mich so aus dem Konzept, dass ich praktisch für den Rest des Tages handlungsunfähig bin. Ich kann mich so schnell nicht auf die Veränderung einstellen und mir dadurch auch keinen alternativen Tagesplan machen. Heute Morgen konnte ich meine Frustration darüber nicht anders ausdrücken, als dich anzuschreien. Ich weiß, dass dies keine angemessene Form ist, miteinander zu kommunizieren. Ich habe mir daher vorgenommen, dass ich, wenn in Zukunft ähnliche Situationen vorkommen, zunächst in mein Zimmer gehe und mir eine Folge meiner Lieblingsfernsehserie anschaue. Wenn ich mich dann etwas beruhigt habe, werde ich mit dir über die Situation sprechen und zwar in einem normalen Tonfall. Wundere dich in Zukunft also nicht, wenn ich plötzlich in meinem Zimmer verschwinde, ich werde dir später an dem Tag erklären, warum. Wärst du mit diesem Vorgehen einverstanden? Ich möchte dich um noch etwas bitten. Könntest du bitte in Zukunft versuchen, bereits getroffene Vereinbarungen und vereinbarte Termine nicht noch einmal zu ändern? Ich weiß, dass man Veränderungen nicht vollständig verhindern kann, aber wenn es dir möglich ist, würdest du das für mich tun? Wenn du von einer Veränderung erfährst, würdest du mich bitte rechtzeitig darüber informieren? Wenn ich ein paar Tage Zeit habe, mich auf die Änderung einzustellen, kann ich deutlich besser damit umgehen. Meinst du, dass du daran denken könntest?

Wie bitte ich meine Bezugsperson, dass sie mit darauf achten soll, ob ich Anzeichen von Überlastung zeige? Wie soll sie mich dann ansprechen und welche Verhaltensweisen soll sie mir nahelegen?

Ich würde dir gerne erzählen, was ich heute mit meiner Therapeutin in der Therapiesitzung erarbeitet habe. Wir haben darüber gesprochen, wie ich in Zukunft verhindern kann, dass ich immer wieder in Überlastungszustände gerate. Meine Therapeutin hat gesagt, dass jeder Mensch, wenn er sich gut beobachtet, Warnzeichen oder andere Signale wahrnehmen kann, die ihn darüber informieren, dass seine Anspannung steigt. Allerdings kann es vorkommen, dass Personen, insbesondere auch Personen mit ASS, diese Frühwarnzeichen zu spät wahrnehmen. Würdest du mir dabei helfen, meine Warnzeichen rechtzeitig zu bemerken? Bisher habe ich herausgefunden, dass nicht mehr sprechen können und häufiges Weinen Zeichen von Überlastung bei mir sind. Vielleicht sind dir noch andere Verhaltensweisen bei mir aufgefallen, die dir in der Vergangenheit gezeigt haben, dass ich gestresst bin? Ich möchte dich bitten, mir diese zu nennen und mich in der Situation dann auch direkt darauf anzusprechen. Damit unterstützt du mich, diese wichtigen Signale rechtzeitig wahrzunehmen. Wenn ich in der Situation schon zu angespannt bin, kann es sein, dass ich nicht mehr in der Lage bin zu entscheiden, was gut für mich ist. Es wäre dann überaus hilfreich für mich, wenn du mir Vorschläge machen könntest, was ich tun soll. Du könntest mir dann zum Beispiel sagen, dass ich mich ins Bett legen und ausruhen oder schlafen soll. Oder dass ich mit dem Hund in den Wald gehen soll. Diese beiden Aktivitäten haben mir in der Vergangenheit oft geholfen. Was hältst du von dieser Vorgehensweise?

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart