

Körperreaktionen & Autismus

Somatische Stressreaktionen verstehen



Dein Körper reagiert auf Stress – immer, automatisch und oft ohne, dass du es bewusst steuern kannst. Bei autistischen Menschen sind diese Reaktionen häufig intensiver, schwerer einzuordnen und länger anhaltend. Dieses Infoblatt erklärt, was dabei im Nervensystem passiert, welche Reaktionen typisch für Autismus sind und was helfen kann.

1. Das Stressreaktionssystem des Körpers

Das autonome Nervensystem (ANS) reguliert alle körperlichen Stressreaktionen – unabhängig von unserem Willen. Es bewertet ständig, ob die Umgebung sicher, gefährlich oder lebensbedrohlich ist, und schaltet entsprechende Körperprogramme ein.

Drei grundlegende Zustände des Nervensystems (nach Stephen Porges, Polyvagaltheorie, 1994):

- Sicher & verbunden (ventraler Vagus): Entspannung, soziale Interaktion, Lernfähigkeit – das „Grüne“ System
- Kampf oder Flucht (Sympathikus): Aktivierung, Herzrasen, Muskelanspannung – das „Rote“ System
- Erstarren / Kollaps (dorsaler Vagus): Shutdown, Dissoziation, Taubheit – das „Graue“ System

Diese Reaktionen sind evolutionär sinnvoll und schützten unsere Vorfahren vor echten Bedrohungen. Das Problem: Das Nervensystem unterscheidet nicht zwischen einem Säbelzähntiger und einem überfüllten Supermarkt – wenn die Signale ähnlich sind, reagiert der Körper gleich.

2. Die drei Stressreaktionsmuster im Überblick

⚔ Kampf (Fight)

- Herzrasen, hoher Blutdruck
- Muskeln anspannen, Fäuste ballen
- Reizbarkeit, Wutausbrüche
- Lautes Sprechen, Schreien
- Impulsives Handeln
- Meltdown (autistisch)

🏃 Flucht (Flight)

- Unruhe, Zappeln, Weglaufen
- Gedankenrasen
- Vermeiden von Situationen
- Reden, reden, reden
- Hyperaktivität
- Panikattacken

❄ Erstarren (Freeze)

- Bewegungslosigkeit, Starre
- Leere im Kopf, „checkout“
- Dissoziation
- Kein Sprechen mehr möglich
- Shutdown (autistisch)
- Gefühllosigkeit, Taubheit

3. Warum autistische Menschen besonders betroffen sind

Autismus beeinflusst das Nervensystem auf mehreren Ebenen. Die Folge: Stressreaktionen treten häufiger auf, sind intensiver und klingen langsamer ab.

NEUROBIOLOGISCHE UNTERSCHIEDE

- Erhöhte Grundaktivierung des Sympathikus (Van Hecke et al., 2009)
- Veränderte Interozeptions-Verarbeitung: Körpersignale werden anders wahrgenommen oder übersehen (Garfinkel et al., 2016)
- Sensorische Hypersensitivität als dauerhafter Stressor
- Verstärkte Amygdala-Aktivierung auf soziale Reize
- Schwierigkeiten in der Vagusregulation (geringere Herzratenvariabilität, Patriquin et al., 2019)

WAS DAS IM ALLTAG BEDEUTET

- Stressantwort durch Alltagsreize (Lärm, Menschenmengen, Zeitdruck)
- Erholung dauert länger als bei neurotypischen Menschen
- Körperreaktionen werden oft nicht als Stress erkannt (Alexithymie: Schwierigkeit, Gefühle zu benennen)
- Energiereserven sind durch dauerhaftes Masking oft bereits erschöpft
- Kumulation: kleine Stressoren addieren sich über den Tag

4. Körpersignale erkennen - Früh- und Spätsignale

Je früher eine Stressreaktion erkannt wird, desto eher kann reguliert werden. Viele autistische Menschen bemerken Körpersignale erst spät – oder falsch eingeordnet.

KÖRPERBEREICH	FRÜHSIGNAL (noch steuerbar)	SPÄTSIGNAL (Reaktion läuft)
Kopf / Gehirn	Gedankenrasen, Konzentrationsprobleme, Geräuschempfindlichkeit	<i>Kopfschmerzen, Schwindel, „Leere“ im Kopf, Dissoziation</i>
Herz & Atmung	Herz klopft etwas schneller, flachere Atmung	<i>Herzrasen, Engegefühl in der Brust, Hyperventilation</i>
Magen & Darm	Magengrummeln, Appetitlosigkeit, Übelkeit	<i>Starke Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall / Verstopfung</i>
Muskeln & Haltung	Schultern hochziehen, Kiefer pressen, Hände ballen	<i>Zittern, Muskelkrämpfe, Schmerzen, Bewegungsunfähigkeit</i>
Haut & Temperatur	Kribbeln, Wärme- oder Kälteempfinden	<i>Schwitzen, Erröten, Blässe, Hautreizungen</i>
Energie & Antrieb	Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Motivationsschwund	<i>Totale Erschöpfung, Shutdown, kein Sprechen möglich</i>

Interozeptions-Schwierigkeit: Viele autistische Menschen spüren Körpersignale weniger deutlich oder interpretieren sie anders (z. B. Hunger als Bauchschmerz, Anspannung als Kälte). Das ist keine Einbildung – es ist eine veränderte Verarbeitung körperinterner Signale im Gehirn.

5. Meltdown und Shutdown - zwei Enden der Stressreaktion

Meltdown und Shutdown sind keine Wutanfälle oder Verweigerung. Sie sind unterschiedliche Auswege des Nervensystems aus unerträglicher Überlastung.

MELTDOWN (Kampf-/Fluchtreaktion dominiert)**Was passiert:**

- Intensiver emotionaler und körperlicher Ausbruch
- Schreien, Weinen, Werfen von Gegenständen
- Selbststimulation (Stimming) intensiviert sich stark
- Kann sich wie Kontrollverlust anfühlen

Danach:

- Tiefe Erschöpfung, oft Scham und Erschrecken über die eigene Reaktion

SHUTDOWN (Freeze-/Kollapsreaktion dominiert)**Was passiert:**

- Rückzug, Stille, Bewegungslosigkeit
- Sprechen wird unmöglich oder stark eingeschränkt
- Starrer Blick, Abwesenheitseindruck
- Dissoziative Zustände möglich

Danach:

- Anhaltende Erschöpfung, Bedarf an absoluter Reizarmut und Rückzug

Wichtig: Weder Meltdown noch Shutdown sind Absicht oder Manipulation. Beide sind automatische Schutzreaktionen eines überlasteten Nervensystems. Sie können nicht einfach „abgestellt“ werden – nur verhindert (durch frühere Regulation) oder begleitet (mit Verständnis und Ruhe).

6. Regulation – was dem Nervensystem hilft

Regulation bedeutet: das Nervensystem zurück in den „sicheren“ Bereich bringen. Was reguliert, ist individuell verschieden – und hängt vom Aktivierungszustand ab.

⚡ Bei hoher Aktivierung (Kampf/Flucht)

- Intensive körperliche Bewegung (Laufen, Springen)
- Druckstimulation (Gewichtsdecke, festes Umarmen)
- Kaltes Wasser ins Gesicht
- Lautes Singen oder Brummen
- Rhythmisches Stimming
- Intensive Sinnesreize, die Kontrolle geben

❄️ Bei niedrigem Arousal (Freeze/Shutdown)

- Sanfte Bewegung: Schaukeln, langsames Gehen
- Wärme: warme Getränke, Wärmflasche, Decke
- Lieblingsgeräusche oder vertraute Stimmen
- Weiche Textilien, Kuscheltiere
- Sehr ruhige Umgebung – kein Druck
- Kein Sprechen erforderlich

📅 Prävention (täglich)

- Feste Tagesstruktur mit vorhersehbaren Abläufen
- Reizpausen einplanen (»Downtime«)
- Masking bewusst reduzieren
- Spezialinteressen aktiv pflegen
- Frühe Warnsignale kennen und ernst nehmen
- Schlaf schützen – wichtigster Regulationsfaktor

📅 Atemübungen: Ja oder Nein?

Was bei Trauma-sensitiven Atemtechniken beachtet werden sollte

Viele Ratgeber empfehlen tiefes Atmen als universelle Beruhigungsstrategie. Für manche autistischen Menschen mit Traumahintergrund kann intensive Körperwahrnehmung jedoch Angst verstärken statt mindern. Alternativen: ausatmenbetontes Atmen (länger ausatmen als einatmen), Summen oder Brummen (aktiviert den Vagusnerv), oder äußere Fokuspunkte (Gegenstände beschreiben) statt innere Körperwahrnehmung.

7. Zusammenhang mit Trauma

Traumatische Erfahrungen hinterlassen Spuren im Nervensystem – oft körperlich, bevor sie emotional verarbeitet werden. Für autistische Menschen, die ohnehin ein sensibles Nervensystem haben, verstärkt

sich dieser Effekt.

WIE TRAUMA DAS NERVENSYSTEM VERÄNDERT

- Niedrigere Reizschwelle: Kleinere Auslöser reichen für starke Reaktion
- Körpergedächtnis: Reaktionen, die bei Trauma halfen, bleiben als „Default“ gespeichert
- Hypervigilanz: Das System sucht dauerhaft nach Bedrohung
- Erschöpfte Regulationskapazität: Weniger Reserve für neue Stressoren
- Dissoziation als häufige Antwort auf Überlastung (van der Kolk, „Der Körper hält die Rechnung“, 2014)

WAS HELFEN KANN (KÖRPERORIENTIERT)

- Somatic Experiencing (SE) nach Peter Levine
- EMDR – auch bei körperlichen Traumareaktionen wirksam
- Sensorimotor Psychotherapy
- Traumasensible Körpertherapie / Physiotherapie
- Wichtig: Stabilisierung immer vor Traumabearbeitung – und Methode an autistische Kommunikation anpassen

8. Was Fachkräfte und Angehörige wissen sollten

□ Reaktion ist keine Absicht

Körperreaktionen erklären, nicht bewerten

- Meltdowns und Shutdowns sind neurologische Schutzreaktionen – kein Theater, kein Trotz, keine Manipulation
- In der Reaktion selbst ist Regulierung kaum möglich – Ruhe, Raum und kein Druck sind die wichtigste Hilfe
- Körperliche Reaktionen wie Bauchschmerzen, Erschöpfung und Kopfschmerzen sind häufig direkte Stressfolgen – nicht Einbildung
- Nachfragen nach dem Auslöser erst, wenn die Person wieder im „sicheren“ Zustand ist
- Eigene Körpersprache regulieren: ruhige Stimme, langsame Bewegungen, kein unangekündigter Körperkontakt

9. Studienlage auf einen Blick (Stand 2026)

THEMA	QUELLE	KERNAUSSAGE
Polyvagaltheorie	<i>Porges, S. W. (1994 / erweitert 2011)</i>	Grundlagentheorie autonomer Regulation; erklärt Freeze-Reaktion als evolutionäre Schutzreaktion des dorsalen Vagus
Herzratenvariabilität bei Autismus	<i>Patriquin et al. (2019)</i>	Autistische Erwachsene zeigen reduzierte HRV – Hinweis auf veränderte vagale Regulation und erhöhte Grundaktivierung
Interozeption & Autismus	<i>Garfinkel et al. (2016)</i>	Autistische Menschen zeigen atypische Interozeptionsverarbeitung – betrifft Hunger, Schmerz, Temperatur, emotionale Körpersignale
Sympathikus-Grundaktivierung	<i>Van Hecke et al. (2009)</i>	Erhöhte sympathische Aktivierung im Ruhezustand; Stressantwort tritt bei niedrigerer Reizschwelle auf

Körper & Trauma	van der Kolk, B. (2014)	„Der Körper hält die Rechnung“: Trauma hinterlässt körperliche Spuren im Nervensystem; körperorientierte Therapie notwendig
Trauma bei Autismus	Rumball et al. (2020)	Ca. 40 % autistischer Erwachsener erfüllen PTBS-Kriterien; erhöhte somatische Symptombelastung

Hinweis: Dieses Infoblatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bei anhaltenden körperlichen Beschwerden, starken Stressreaktionen oder Traumasymptomen: Fachkraft aufsuchen.
© 2026 autismus-ratgeber.de • Kostenloser Download: autismus-ratgeber.de/downloads/ • Stand: Juli 2026