

Rückzug ohne Missverständnisse

Eine Vereinbarung zu Rückzug, Kontaktpause und Wiederaufnahme - für ruhige Zeiten vorbereitet.

Rückzug kann Regulation sein und muss keine Ablehnung bedeuten. Eine vorherige Vereinbarung kann helfen, dass Rückzug nicht automatisch als Desinteresse, Strafe oder Beziehungskonflikt interpretiert wird.

1. Woran merke ich, dass ich Rückzug brauche?

Frühzeichen, Reize, Überforderung oder typische Situationen

2. So signalisiere ich Rückzug

- Ich sage es direkt.
- Ich schreibe eine kurze Nachricht.
- Ich nutze ein vereinbartes Wort / Zeichen.
- Ich gehe in einen bestimmten Raum.
- In starker Überlastung kann ich es möglicherweise nicht mehr gut erklären.

Mein persönliches Signal:

3. Was während des Rückzugs hilft

- keine zusätzlichen Fragen
- weniger Reize
- keine Berührung
- keine Diskussion
- Zeit allein
- eine kurze sachliche Nachricht statt Gespräch
- ein vorher vereinbartes Getränk / Essen / Hilfsmittel bereitstellen

4. Kontakt wieder aufnehmen

Wer meldet sich?	
Nach welchem Zeitraum?	
Wie wird Kontakt aufgenommen?	
Was passiert, wenn mehr Zeit nötig ist?	

5. Was Rückzug nicht automatisch bedeutet

- dass ich die andere Person ablehne
- dass ich die Beziehung beenden möchte
- dass mir das Thema egal ist
- dass ein Konflikt absichtlich ignoriert wird

Was mein Rückzug bei mir meistens bedeutet:

6. Wenn ein Konflikt offen bleibt

Wann sprechen wir weiter?	
Mündlich oder schriftlich?	
Welche Themen zuerst?	
Was brauchen beide Seiten dafür?	

Wichtig: Neue oder ungewöhnlich starke Rückzugszustände sollten nicht automatisch als Autismusmerkmal gedeutet werden. Wenn etwas deutlich anders ist als sonst, können auch gesundheitliche oder psychische Ursachen relevant sein.