

Was ist das Wasserglas?

Eine einfache Anschauung, um Belastung, verfügbare Kapazität und Regulation besser verständlich zu machen.

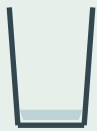
Was zeigt das Wasserglas?

Das Wasserglas ist ein einfaches Bild dafür, wie viel Belastung oder Anstrengung gerade im System gebunden ist. Je voller das Glas ist, desto weniger freie Kapazität steht zum Beispiel für Denken, Sprechen, Lernen, Mitmachen, Aushalten, soziale Situationen oder Veränderungen zur Verfügung.

Belastung kann dabei aus ganz unterschiedlichen Bereichen entstehen – etwa durch Reize, Anforderungen, Veränderungen, Warten, körperliche Bedürfnisse sowie soziale und kommunikative Situationen.

Was kann der Füllstand verdeutlichen?

Eher leer



Es sind Kapazitäten verfügbar. Anforderungen, Reize, Veränderungen oder soziale und kommunikative Situationen können häufig leichter verarbeitet und bewältigt werden.

Voll



Ein größerer Teil der Kapazität ist bereits gebunden. Zusätzliche Anforderungen, Reize oder Missverständnisse können schneller zu viel werden.

Sehr voll oder übervoll



Das System ist deutlich belastet oder bereits überlastet. Dann geht es zuerst um Entlastung, Sicherheit und Regulation.

Was ist das Wasserglas?

Das Wasserglas hilft, Unterschiede im Belastungszustand besser einzuordnen – auch dann, wenn sie von außen nicht sofort sichtbar sind.

Warum kann etwas plötzlich nicht mehr gehen?

Der Füllstand verändert sich nicht nur innerhalb eines Tages. Belastung kann sich auch über längere Zeit ansammeln.

Auch nach einer Nacht muss das Glas deshalb nicht automatisch wieder leer sein. Wenn Schlaf und Erholung nicht ausreichen, um Eindrücke, Anforderungen und Belastungen des vorherigen Tages zu verarbeiten, können bereits am Morgen weniger Kapazitäten verfügbar sein.

Deshalb kann dieselbe Anforderung einmal gut gelingen und zu einem anderen Zeitpunkt zu viel sein. Das ist nicht automatisch ein Widerspruch und sagt auch nichts darüber aus, ob jemand grundsätzlich etwas kann oder möchte.

Wichtig für die Einordnung

Dabei geht es nicht darum, das Glas immer leer zu halten oder Belastung vollständig zu vermeiden. Anforderungen, Aktivität und Entwicklung gehören zum Alltag. Entscheidend ist, Belastung früh genug wahrnehmen und passende Möglichkeiten zur Regulation und Entlastung finden zu können.

Was hilft, wenn das Glas sehr voll ist?

- zuerst Belastung reduzieren – nicht zusätzlich erklären oder rechtfertigen lassen
- Reize, Sprache oder Anforderungen verringern; nur den nächsten Schritt zeigen
- Pause, Bewegung, Rückzug, Essen/Trinken oder eine vertraute Person ermöglichen
- später gemeinsam schauen, was sich angesammelt hat und was hilfreich war

Was ist das Wasserglas?

Das Ziel ist nicht Perfektion, sondern ein hilfreicherer gemeinsames Verstehen von Belastung, Kapazität und Entlastung.

Wobei kann es helfen?

- den aktuellen Zustand und verfügbare Kapazitäten besser einzuschätzen,
- Belastungen und mögliche Frühzeichen früher wahrzunehmen,
- wiederkehrende Muster und Zusammenhänge zu erkennen,
- zu verstehen, was Wasser in das Glas bringt und was wieder entlastet,
- und Bedingungen so anzupassen, dass das Glas möglichst in einer tragfähigen Balance bleiben kann.

Wichtig

Das Wasserglas ist kein Test und keine Bewertung von Verhalten. Ein voller Füllstand bedeutet nicht „schlecht“, ein leerer nicht „gut“.

Es soll helfen, Zustände besser einzuschätzen, Muster zu erkennen und das Glas möglichst in Balance zu halten.

„Weiß ich nicht“ ist dabei ebenfalls eine mögliche Antwort. Bei hoher Belastung geht Entlastung vor Reflexion.

Es ist ein gemeinsames Bild, das helfen kann, Belastung verständlicher zu machen und besser miteinander darüber ins Gespräch zu kommen.