

VERSTEHEft
Neurodivergenz

Autismus, ADHS & Hochsensibilität
besser verstehen und annehmen

Lieber Mensch,

Vielleicht hältst du dieses VERSTEHEft gerade in den Händen, weil Du selbst neurodivergent bist. Oder weil dein Kind die Diagnose Autismus oder ADHS erhalten hat. Vielleicht aber auch einfach aus Neugierde darüber, was Neurodivergenz bedeutet.

Warum auch immer du dieses VERSTEHEft gerade liest, ich möchte dir zuerst etwas Wichtiges sagen: Es ist in Ordnung, wie du dich gerade fühlst. Die Fragen. Die Unsicherheit. Die Angst. Die Verzweiflung. Vielleicht sogar die Wut. All diese Gefühle dürfen da sein.

Aber ich möchte dir auch etwas anderes mit auf den Weg geben: Deine Fragen werden nach und nach Antworten finden. Aus Unsicherheit kann Verständnis werden. Aus Angst kann Vertrauen wachsen. Aus Verzweiflung kann Hoffnung entstehen. Und irgendwann – vielleicht früher, vielleicht später – kann aus all dem sogar Freude und Stolz werden.

Denn Neurodivergenz ist nicht nur mit Herausforderungen verbunden. Sie ist auch ein Segen. Sie bedeutet, die Welt auf besondere Weise wahrzunehmen, und sie somit auch, auf eine wertvolle Art zu bereichern. Vielleicht ist dieses kleine Versteh-Heft der erste Schritt auf dem Weg dahin.

Neurodivergenz – Was ist das überhaupt?

Neurodivergenz bedeutet, dass ein Gehirn Informationen anders verarbeitet als die Mehrheit der Menschen. Es ist eine andere Art, die Welt wahrzunehmen, zu denken, zu fühlen und auf Reize zu reagieren. Es handelt sich dabei weder um einen Fehler noch um eine Krankheit oder einen Charakterzug.

Zur Neurodivergenz gehört z.B. Autismus-Spektrum, ADS/ADHS, Hochbegabung, Legasthenie oder Hochsensibilität.

Jeder neurodivergente Mensch ist einzigartig. Es gibt keine „typische“ Neurodivergenz.

Neurodivergenz muss nicht geheilt werden. Sie möchte verstanden werden. Denn Verständnis schafft oft etwas, das viele Betroffene dringend brauchen:

**Entlastung, Akzeptanz, und das Gefühl,
endlich sie sich selbst sein zu dürfen!**

Was ist Autismus?

Autismus bedeutet, dass das Gehirn Informationen anders wahrnimmt und verarbeitet.

Menschen im Autismus-Spektrum sehen, hören, fühlen und erleben die Welt oft intensiver oder auf eine andere Weise als andere Menschen. Manche Geräusche sind sehr laut, manche Berührungen unangenehm oder Veränderungen im Alltag besonders anstrengend.

Viele autistische Menschen mögen klare Strukturen und Routinen. Sie interessieren sich oft sehr intensiv für bestimmte Themen und können sich darin außergewöhnlich gut auskennen.

Nicht jeder Mensch im Autismus-Spektrum ist gleich. Manche brauchen viel Unterstützung im Alltag, andere leben selbstständig, haben eine Familie und einen Beruf. Deshalb spricht man von einem Autismus-Spektrum – weil jeder Mensch unterschiedlich ist.

Autismus ist keine Krankheit und kein Fehler und nichts, was geheilt werden muss.

Wenn wir verstehen, wie ein autistischer Mensch die Welt erlebt, können wir ihn besser begleiten und ihm helfen, seinen eigenen Weg zu finden.

Was ist ADHS?

ADHS – das Aufmerksamkeitsdefizithypersyndrom – bedeutet, dass das Gehirn Reize und Informationen anders verarbeitet.

Menschen mit ADHS nehmen ihre Umgebung oft besonders intensiv wahr. Gedanken, Geräusche, Gefühle und Eindrücke kommen manchmal gleichzeitig und sehr schnell. Dadurch fällt es ihnen schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.

Manche Menschen mit ADHS sind sehr unruhig und ständig in Bewegung. Andere wirken eher ruhig, träumen viel oder verlieren sich in ihren Gedanken. Deshalb zeigt sich ADHS bei jedem Menschen anders.

Viele Menschen mit ADHS sind kreativ, neugierig, spontan und voller Ideen. Gleichzeitig können Organisation, Konzentration oder das Einhalten von Abläufen sehr anstrengend sein.

ADHS bedeutet nicht, dass jemand faul, unerzogen oder unmotiviert ist.

Mit Verständnis, passenden Strategien und einer unterstützenden Umgebung können Menschen mit ADHS ihre Stärken entfalten und ihren eigenen Weg erfolgreich gehen.

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität bedeutet, dass das Nervensystem besonders fein auf Reize reagiert.

Geräusche, Gerüche, Stimmungen oder Gefühle anderer Menschen werden oft sehr intensiv wahrgenommen. Was für andere kaum auffällt, kann für hochsensible Menschen sehr anstrengend sein.

Viele hochsensible Menschen spüren sehr schnell, wie es anderen geht. Sie denken viel nach, beobachten genau und nehmen auch kleine Veränderungen wahr. Gleichzeitig brauchen sie häufiger Ruhe, um all die Eindrücke zu verarbeiten.

Hochsensibilität ist keine Krankheit und keine Schwäche.

Sie ist eine besondere Art, die Welt wahrzunehmen.

In einer Umgebung, die Verständnis zeigt und genügend Raum für Erholung lässt, kann Hochsensibilität zu einer großen Stärke werden – durch Einfühlungsvermögen, Kreativität, Aufmerksamkeit und einen feinen Blick für Menschen und Situationen.

Gut zu wissen – Masking / Rollen spielen

Viele neurodivergente Menschen erleben schon früh, dass ihr Verhalten von anderen als „komisch“ oder „falsch“ angesehen wird. Das kann weh tun und Selbstzweifel hinterlassen.

Um nicht weiter aufzufallen, Ärger zu vermeiden oder einfach dazugehören, beginnen manche Menschen damit, ihr natürliches Verhalten zu verstecken. Sie maskieren sich.

Sie beobachten andere sehr genau und versuchen nachzuahmen, wie man sich „richtig“ verhält. Zum Beispiel:

- Augenkontakt halten, obwohl es unangenehm ist
- still sitzen, obwohl der Körper Bewegung braucht

Dieses bewusste oder unbewusste Anpassen nennt man Masking.

Von außen wirkt die Person dann vielleicht eher „normal“. Innerlich kann das jedoch sehr anstrengend sein und viel Kraft kosten.

Masking ist ein Versuch, in einer Welt zurechtzukommen, die ihre Art zu fühlen und wahrzunehmen noch nicht gut versteht.

**Manchmal sieht man nur die Anpassung –
aber nicht die enorme Kraft, die sie jeden Tag kostet**

Gut zu wissen – Reizüberflutung – OVERLOAD

Unser Gehirn nimmt ständig Informationen aus der Umgebung auf: Geräusche, Licht, Bewegungen, Gerüche und Gespräche. Bei vielen Menschen filtert das Gehirn Unwichtiges automatisch heraus.

Bei vielen neurodivergenten Menschen funktioniert dieser Filter jedoch anders. Ihr Nervensystem nimmt oft mehr Reize gleichzeitig und intensiver wahr.

Wenn zu viele Reize gleichzeitig auf das Nervensystem einwirken, kann es zu einer Reizüberflutung (Overload) kommen. Manche Menschen werden dann unruhig oder wütend. Andere ziehen sich zurück und werden still.

Das ist keine Absicht und kein „schlechtes Benehmen“. Manchmal braucht das Gehirn einfach eine Pause, um all die Eindrücke zu verarbeiten. Wie stark ein Mensch auf Reize reagiert, hängt jedoch nicht nur von seinem Nervensystem ab.

Auch die jeweilige Situation, die eigene Verfassung und bisherige Erfahrungen spielen dabei eine wichtige Rolle.

**Manchmal ist die Welt nicht zu laut –
sondern das Nervensystem zu voll**



Gut zu wissen – Meltdown

Ein Meltdown entsteht, wenn das Nervensystem durch viele Reize (Overload) bereits überlastet ist. Der Körper versucht sich davor zu schützen. Manche neurodivergenten Menschen werden dann zappelig und versuchen den Reizen zu entfliehen. Andere ziehen sich zurück und werden still.

Wenn die Reize jedoch weiter anhalten und keine Entlastung möglich ist, kann es zu einem MELTDOWN kommen. Das Nervensystem ist dann so überreizt, dass es die Kontrolle verliert.

Ein Meltdown kann sich zum Beispiel so äußern:

- lautes Schreien
- treten oder um sich schlagen
- selbstverletzendes Verhalten, z. B. den Kopf gegen eine Wand schlagen

Nach einem Meltdown sind viele Betroffene völlig erschöpft. Denn der Körper hat enorme Energie verbraucht, um mit der Überlastung umzugehen.

Wie ein Meltdown aussieht, kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein.

Auch die jeweilige Situation, frühere Erfahrungen und die Möglichkeit, sich rechtzeitig zu erholen, spielen dabei eine wichtige Rolle.

Ein Meltdown wirkt von außen manchmal wie ein heftiger Wutanfall – ist aber in Wirklichkeit ein reflexartiger Kontrollverlust des Nervensystems.

**Manchmal sieht man nur den Ausbruch –
aber nicht den Systemkollaps dahinter**

Gut zu wissen – Routinen

Viele neurodivergente Menschen fühlen sich sicherer, wenn Dinge vorhersehbar sind. Deshalb können Routinen im Alltag sehr wichtig sein. Routinen sind Abläufe, die immer ähnlich oder gleich stattfinden, wie zum Beispiel:

- der gleiche Weg zur Schule
- feste Zeiten für Essen oder Schlafen
- gleiche Abläufe am Morgen oder Abend
- vertraute Orte und Situationen
- bekanntes Essen oder Getränke
- gewohnte Kleidung

Routinen helfen dem Nervensystem, sich zu orientieren. Wenn Dinge vorhersehbar sind, muss das Gehirn weniger neue Informationen und Reize verarbeiten. Das reduziert Stress und gibt ein Gefühl von Sicherheit.

Plötzliche Veränderungen oder unerwartete Situationen können deshalb besonders anstrengend sein. Für Außenstehende wirkt es dann manchmal so, als wären neurodivergente Menschen stur oder wollten keine Veränderungen akzeptieren. In Wirklichkeit versucht das Nervensystem nur, Überforderung zu vermeiden.

**Manchmal sieht man nur die Gewohnheit –
aber nicht das Bedürfnis nach Sicherheit dahinter**

Warum träumt mein Kind ständig vor sich hin?

Meine Mama streicht mir über das Gesicht.

„Aufstehen, Camille...

Ich höre sie, aber ich bin noch im Traum bei meinem Schokokuchen... Süß. Saftig...

Mama ruft schon wieder.

... Oh... mit dicken Schokostücken...

„Camille, aufstehen!“

... Irgendwann stehe ich vor meinem Kleiderschrank. Blau zu blau? Oder grün zu grün? Dann entdecke ich meinen pinken Overall. Dazu passen meine neuen Socken perfekt...

Im Bad streife ich mit der Bürste durch mein Haar. Immer wieder. Das fühlt sich so schön an...

Auf dem Weg zur Schule hüpfе ich. Ein Lied kommt in meinen Kopf. Ich singe laut dazu...

Im Klassenzimmer spricht der Lehrer. Zahlen. Brüche.

Ich bin wieder bei meinem Kuchen...

Vielleicht mit rosa Streuseln...?

„Camille?“

Ich schaue auf. Alle schauen mich an. Der Lehrer schimpft.



Gut zu wissen – Aufmerksamkeit & innere Welt

Viele neurodivergente Menschen haben eine sehr lebendige innere Welt. Gedanken, Bilder, Erinnerungen oder Fantasien können sich sehr intensiv anfühlen – manchmal sogar realer als das, was gerade im Außen passiert. Dadurch kann es wirken, als wären sie unaufmerksam oder „nicht bei der Sache“.

In Wirklichkeit ist ihre Aufmerksamkeit jedoch nach innen gerichtet. Zum Beispiel:

- sie verlieren sich in Gedanken oder Tagträumen
- sie beschäftigen sich intensiv mit inneren Bildern oder Ideen
- sie reagieren verzögert auf Ansprache
- sie wirken abwesend

Für Außenstehende sieht das manchmal so aus, als würden sie nicht zuhören oder sich nicht interessieren. In Wirklichkeit folgt ihre Aufmerksamkeit gerade einem anderen, inneren Fokus.

Die innere Welt kann ein Ort von Kreativität, Verarbeitung und vor allem Erholung sein. Gleichzeitig kann es für neurodivergente Menschen herausfordernd sein, schnell zwischen innerer und äußerer Welt zu wechseln.

**Manchmal sieht man nur die Abwesenheit –
aber nicht die intensive Welt dahinter**

Warum fällt meinem Kind Veränderung so schwer?

In meinem Bauch flattert es.

Gleich gehe ich durch das goldene Portal. In die nächste Welt.

„Taso...?“ Die Stimme meiner Mutter.

„Taso, du musst aufstehen.“

Nein! Nicht jetzt. Ich halte die Augen geschlossen.

Ich will zurück. Zum Portal.

Dann wird es hell. Die Vorhänge gehen auf.

Das Licht trifft meine Augen. Es ist grell.

„Nein! Nein, Nein, Nein!!!“

Mein Bauch beginnt zu brodeln. Ich ziehe mir die Decke über den Kopf. Alles in mir sträubt sich. Ich will nicht aufstehen.

Meine Mutter ist da. Ihre Hand auf meinem Rücken. Kalt. Viel zu kalt. Ich bekomme Gänsehaut. Das Brodeln im Bauch wird stärker.

Ich versuche, das Portal wieder zu sehen. Aber es ist weg.

„Taso... du musst jetzt wirklich aufstehen.“

„Neeeeeeeeiiiiin..... Ich will nicht!“

Gut zu wissen – Schwierige Übergänge / Veränderungen

Viele neurodivergente Menschen haben große Schwierigkeiten mit Übergängen im Alltag.

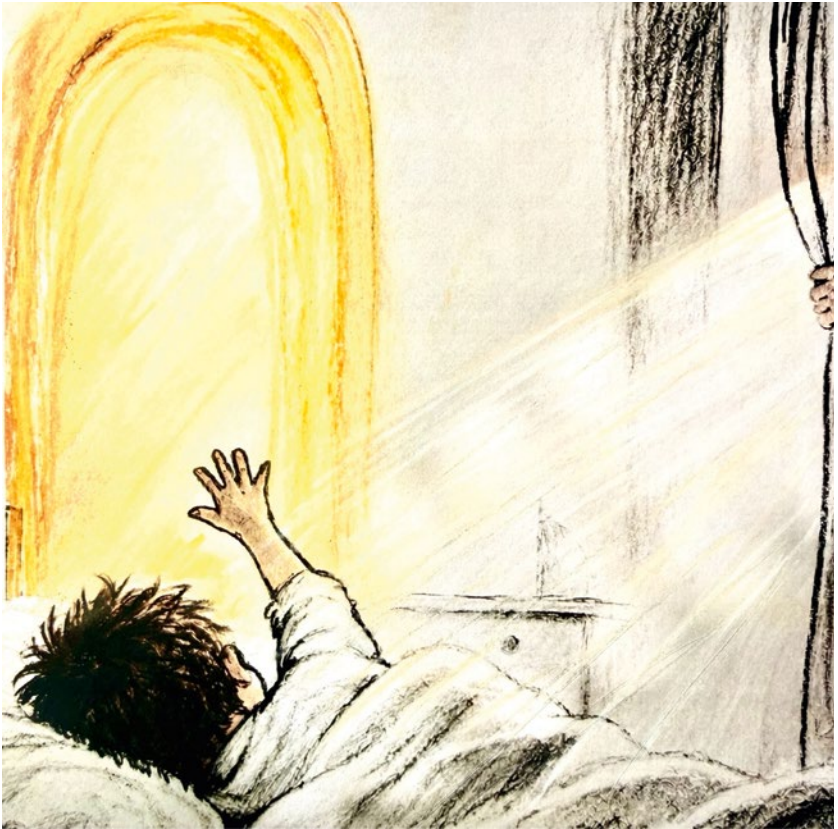
Zum Beispiel:

- vom Schlafen zum Aufstehen oder umgekehrt
- von einer Fantasiewelt in die reale Welt
- von Ruhe zu Aktivität
- von zuhause in die Schule / Arbeit

Für Außenstehende wirkt es manchmal so, als würden sie einfach nicht kooperieren wollen oder absichtlich trödeln.

Doch für viele neurodivergente Personen ist ein Übergang kein kleiner Schritt – sondern ein abrupter Wechsel für das ganze Nervensystem.

Gerade am Morgen ist das Gehirn oft noch in einer anderen Welt: in Träumen, Bildern oder Gedanken. Wird dieser Zustand plötzlich unterbrochen, kann das Stress auslösen. Reize wie Licht, Stimmen oder Berührungen können dann besonders intensiv wahrgenommen werden. Der Körper reagiert mit Widerstand, Wut oder Rückzug. Dieses Verhalten ist kein Trotz. Es ist eine Überforderung des Nervensystems.



Neurodivergente Kinder brauchen oft mehr Zeit, sanfte Übergänge und wiederkehrende Routinen, um sich sicher von einer Situation in die nächste zu bewegen.

**Manchmal sieht man nur das trotzige Verhalten –
aber nicht den Weltenwechsel dahinter**

Warum erscheint mein Kind so ungeschickt?

Ich hasse die Schule... aber heute ist zum Glück Mittwoch...
und da haben wir Sport. Ich mag Sport, denn dann kann ich
dem anstrengenden Unterricht eine Weile entkommen.
Auf dem Weg zur Turnhalle ist es laut und chaotisch. Alle plappern
durcheinander. Ich spüre, wie mein Körper unruhig wird.
Meine Arme flattern aufgeregt hin und her.
Dabei muss ich doch meine Schuhe umziehen.

Mist, diese Schnürsenkel. Meine Finger zittern unruhig,
wenn ich die Schleife binden soll. Und der Lärm um mich herum
lässt meine Finger noch mehr zittern.
Die eine Schleife will mir einfach nicht gelingen.
Die Lehrerin schimpft schon, warum ich so lange brauche!
Ach was soll's. Ich stopfe den einen Schnürsenkel einfach in den
Schuh hinein.

Wir stürmen in die Turnhalle.
Ich freue mich, denn die Lehrerin hat vorhin gesagt, wir spielen
am Ende der Stunde mein Lieblingsspiel. Doch erst fangen wir
mit ein paar Aufwärmübungen an. Wir stehen im Kreis und sollen
die Arme und Beine in einer bestimmten Reihenfolge bewegen.

Meine Arme und Beine tun aber einfach nicht das, was sie sollen.



Mein Kopf wird rot und heiß,
denn die anderen Kinder lachen über mich, weil es mir nicht
gelingt, das nachzumachen, was die Lehrerin vormacht.

Ich schäme mich,
dass bei mir die Dinge nie so funktionieren wie bei den anderen...

Gut zu wissen – Sport & Grobmotorik

Viele neurodivergente Menschen haben eine andere Körperwahrnehmung. Das betrifft besonders die Grobmotorik – also Bewegungen wie rennen, springen oder einen Ball treffen.

Für das Nervensystem ist es oft schwieriger, Bewegungen zu planen und umzusetzen. Im Kopf ist zwar klar, was zu tun wäre – doch der Körper kann es nicht immer so umsetzen. Zum Beispiel:

- Bewegungen wirken unkoordiniert
- ein Ball wird verpasst oder falsch getroffen
- Abläufe können schwer nachgeahmt werden
- Bewegungen brauchen mehr Zeit und Übung

Gerade im Sport entsteht dadurch für neurodivergente Menschen schnell Druck durch die laute Umgebung, viele schnelle Bewegungen und Erwartungen von außen. Für andere wirkt das manchmal so, als würde sich die Person nicht genug anstrengen. In Wirklichkeit arbeitet das Nervensystem aber auf Hochtouren, um Bewegung, Reize und Anforderungen gleichzeitig zu verstehen, zu verarbeiten und umzusetzen. Das kostet viel Kraft und Konzentration.

**Manchmal sieht man nur das Missgeschick –
aber nicht, wie beschämend genau dieser Moment für den
Menschen sein kann, der sich doch so sehr bemüht hat**

Warum ist mein Kind so anders als Andere?

Ich liebe meine Lego-Stadt. Sie breitet sich über mein ganzes Zimmer aus. Ich arbeite jeden Tag daran. Jedes Detail muss stimmen. Schwarze oder graue Steine? 30 oder 33 Steine Höhe? Ich denke lange darüber nach. Manchmal stundenlang. Meine Lego-Stadt ist mir heilig. Niemand darf sie berühren.

In der Schule ist es anstrengend. Zu laut, zu viel. Deshalb denke ich an meinen Lego Stadt. Das beruhigt mich. Später baue ich das Dach der neuen Halle fertig. Ich weiß schon genau, wie. Als ich zuhause die Tür zu meinem Zimmer öffne, sehe ich es sofort. Die rechte Platte. Verschoben. Der Turm. Umgefallen. Ich bleibe stehen. Mein Bauch zieht sich zusammen. Dann kommt die Wut. Heiß. Schnell. Zu viel.

Ich schreie.

Meine Mutter kommt ins Zimmer. Sie spricht. Aber ich höre sie nicht. Sie will mich in den Arm nehmen. Ich stoße sie weg. Die Wut in mir ist riesig. Wie ein Tier, das nicht mehr aufhört, mich zu beißen.

Ich schreie weiter.

Vor Wut. Vor Schmerz. Und wegen dem Chaos in mir.

Gut zu wissen – Spezialinteressen

Viele neurodivergente Menschen entwickeln besonders starke Interessen für bestimmte Themen. Diese nennt man Spezialinteressen. Ein Spezialinteresse kann zum Beispiel sein:

- Züge, Fahrzeuge, Tierarten, Dinosaurier
- Computer, Spiele oder Technik
- Zahlen, Karten oder Fakten zu einem Thema
- ganz bestimmte Bücher oder Filme

Wenn sich eine neurodivergente Person mit ihrem Spezialinteresse beschäftigt, kann sie sich oft sehr lange und intensiv darauf konzentrieren. Dabei lernt sie unglaublich viele Details über ihr Thema.

Spezialinteressen geben Freude, Ruhe und Sicherheit. Sie helfen dem Nervensystem, sich zu entspannen und neue Energie zu sammeln.

Für Außenstehende wirkt es manchmal so, als würde sich die Person zu sehr mit einem Thema beschäftigen. Für viele neurodivergente Menschen sind Spezialinteressen jedoch eine wichtige Quelle von Energie, Wissen und Begeisterung.

**Manchmal sieht man nur die Fixierung –
aber nicht die Leidenschaft und Kraftquelle dahinter**



Gut zu wissen – Wut

Manchmal ist der Körper ist voll. Zu voll. Es ist ihm zu viel was gerade passiert. Dann kann ganz plötzlich Wut kommen. Laut. Heftig. Ein Schreien. Ein Ausbruch.

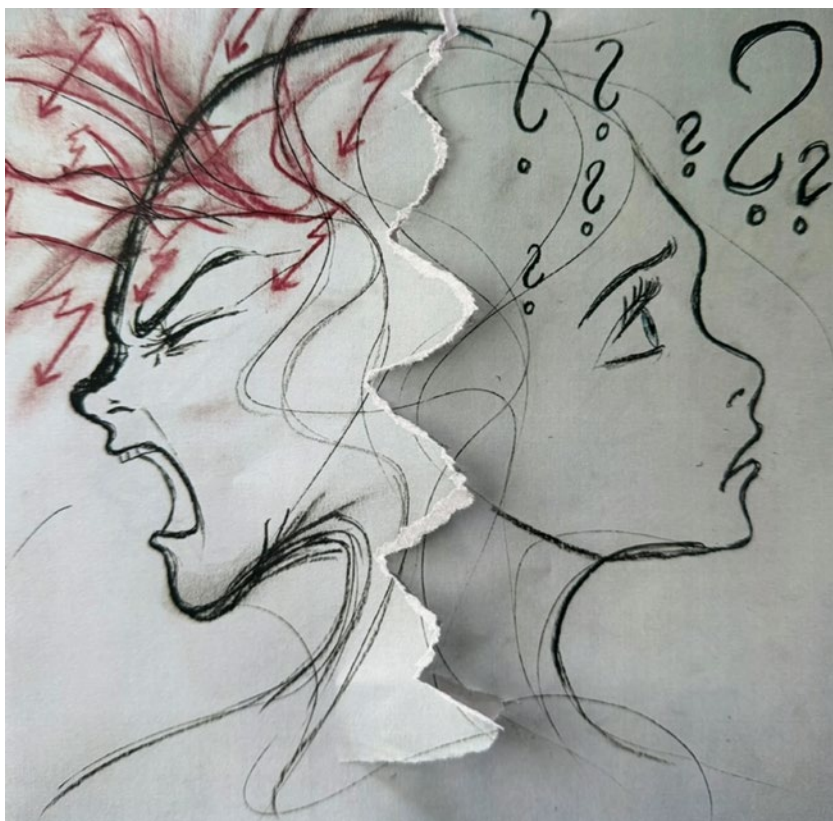
Von außen sieht das bedrohlich aus. Oder unangemessen.

Innen hat es oft lange vorher begonnen. Zu viele Reize. Anspannung. Nicht verstanden werden. Etwas staut sich auf, wird mehr. Und mehr. Der Körper hält es irgendwann nicht mehr. Dann kommt es heraus. Schnell. Direkt. Nicht geplant.

Wut ist dann kein Angriff. Sondern ein Ausweg. Ein Versuch, den Druck loszuwerden.

Wut zeigt uns auch etwas: Eine Grenze. Ein „zu viel“. Ein Bedürfnis. Darunter liegt oft Erschöpfung. Überforderung. Hilflosigkeit. Oder das Gefühl, nicht richtig zu sein.

**Manchmal sieht man nur die Wut –
aber nicht, was sich dahinter angestaut hat**



Gut zu wissen – Missverständnisse

Viele neurodivergente Menschen werden im Alltag häufig missverstanden.

Bestimmte Verhaltensweisen wirken für Außenstehende manchmal unhöflich oder seltsam. Zum Beispiel wenn jemand:

- wenig Blickkontakt hält
- Gespräche plötzlich abbricht
- sehr direkt spricht oder auf Fragen nicht reagiert
- alleine sein möchte

Für Außenstehende wirkt das manchmal respektlos oder desinteressiert.

Viele neurodivergente Menschen versuchen in solchen Momenten jedoch einfach, mit Reizen, sozialen Erwartungen oder ihrer Erschöpfung zurechtzukommen.

Sie brauchen dann oft mehr Ruhe, Zeit oder Abstand.

**Manchmal hat Verhalten eine ganz andere Bedeutung,
als wir vermuten**

Hilfe für Eltern

Wenn dein Kind neurodivergent ist, braucht nicht nur dein Kind Zeit. Auch du. Vielleicht fragst du dich, ob du etwas falsch gemacht hast. Vielleicht suchst du nach Antworten oder hast Angst vor dem, was die Zukunft bringen könnte. Diese Gedanken kennen viele Eltern.

Doch eines möchte ich dir mitgeben: Du musst nicht perfekt sein. Dein Kind braucht keine perfekten Eltern. Es braucht Menschen, die bereit sind, zuzuhören, hinzuschauen und es anzunehmen, wie es ist. Neurodivergenz ist keine Krankheit, die geheilt werden muss. Sie ist eine andere Art, die Welt wahrzunehmen.

Deshalb geht es nicht darum, dein Kind oder Dich selbst zu verändern. Sondern darum, zu verstehen. Denn verstanden zu werden, ist für viele neurodivergente Menschen eines der größten Geschenke überhaupt und bedeutet Entlastung.

Ein liebevoller Blick kann daher mehr helfen als tausend gut gemeinte Worte und Taten.

**Was Du und Dein Kind am meisten brauchen,
ist nicht der Versuch, jemand anderes zu werden –
sondern die Freiheit, man selbst sein zu dürfen**

Die Stärken sehen

Im Alltag fällt oft zuerst das auf, was schwierig ist. Das Kind ist zu laut. Zu leise. Zu langsam. Zu schnell. Zu empfindlich.

Doch hinter vielen dieser Herausforderungen verbergen sich oft besondere Stärken.

Neurodivergente Menschen können außergewöhnlich kreativ sein.

Sie erkennen Zusammenhänge, die anderen verborgen bleiben. Sie sind ehrlich, aufmerksam, loyal, ideenreich oder verfügen über ein beeindruckendes Wissen in ihren Interessensgebieten.

Nicht jede Stärke zeigt sich jedoch sofort. Manche braucht Zeit, Vertrauen und einen Menschen, der bereit ist, sie zu entdecken.

Deshalb lohnt es sich, immer wieder die Perspektive zu wechseln. Nicht nur zu fragen: „was fällt meinem Kind schwer?“ Sondern auch: „Was macht mein Kind einzigartig?“

**Stärken und Talente entfalten sich dort,
wo sie gesehen werden**

Gut zu wissen – Co-Regulation

Manche Menschen beruhigen sich nicht von allein – sondern besser durch die Anwesenheit anderer Menschen.

Das nennt man Co-Regulation.

Wenn ein Mensch ruhig, verständnisvoll und geduldig bleibt, kann sich auch das Nervensystem des Gegenübers langsam beruhigen. Besonders neurodivergente Menschen profitieren oft stark von Co-Regulation.

Eine sanfte Stimme, Geduld oder einfach die Nähe einer vertrauten Person können helfen, ein überreiztes Nervensystem wieder zu stabilisieren.

Das bedeutet nicht, dass jemand „abhängig“ ist. Es zeigt vielmehr, dass Nervensysteme miteinander verbunden sind.

Für viele neurodivergente Menschen ist Co-Regulation ein wichtiger Schritt zurück in ihr inneres Gleichgewicht.

**Manchmal beruhigen nicht die Worte oder Taten –
sondern die Anwesenheit eines vertrauten Menschen**

Neurodivergenz im Alltag – Du bist nicht allein

Vielleicht hast Du Dich selbst oder einen Menschen, der Dir nahesteht, auf einigen Seiten dieses Heftes wiedererkannt. Vielleicht hat es Dir Antworten gegeben. Vielleicht sind aber auch neue Fragen entstanden. Neurodivergenz zu verstehen, braucht Zeit. Es ist ein Weg – und diesen musst Du nicht allein gehen. Jeder neurodivergente Mensch ist anders und braucht etwas anderes. Was dem einen hilft, kann für den anderen belastend sein. Deshalb lohnt es sich, immer wieder genau hinzuschauen: Was gibt Sicherheit? Was überfordert? Was schenkt Energie? Was kostet Kraft?

Oft sind es kleine Veränderungen, die einen großen Unterschied machen: Eine kurze Pause. Ein ruhiger Ort. Klare Absprachen. Etwas mehr Zeit. Oder einfach das Gefühl, verstanden zu werden. Es gibt viele Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen. Menschen, die wissen, wie sich Unsicherheit anfühlt. Wie anstrengend Missverständnisse sein können. Und wie wohltuend es ist, wenn plötzlich jemand sagt: „Ich verstehe Dich.“ Hab den Mut, Fragen zu stellen. Unterstützung anzunehmen. Und Deinen eigenen Weg zu finden. So kann aus Unsicherheit mit der Zeit Verständnis wachsen. Und aus Überforderung Zuversicht. Und vielleicht irgendwann auch die Gewissheit:

**Mit meinem Kind – oder mit mir selbst – ist nichts falsch,
wir dürfen sein, wie wir sind**

Unterstützung finden

Wenn Du Dir Unterstützung wünschst, gibt es viele Möglichkeiten, Menschen und Anlaufstellen, die Dich auf Deinem Weg begleiten können.

Das können Beratungsstellen, Selbsthilfeangebote, therapeutische oder medizinische Fachpersonen, spezialisierte Einrichtungen oder Menschen mit eigener neurodivergenter Erfahrung sein.

Entscheidend ist nicht, wo Du Unterstützung findest. Entscheidend ist, dass sie sich für Dich richtig anfühlt – und dass Du Dich dort gesehen und verstanden fühlst.

Auch ich begleite im Rahmen meiner Arbeit neurodivergente Menschen und Familien. Wenn Du mehr über mich, meine Arbeit oder meine weiteren Projekte erfahren möchtest, findest Du mich unter:

Katrine Kortüm - I say it for you -

www.i-say-it-for-you.com

E-Mail: i@i-say-it-for-you.com

Tel.: 0049 171 2077633

**Menschen müssen nicht verändert werden –
sie müssen sein dürfen**

Impressum

VERSTEHEft – Neurodivergenz – 2. Auflage 09.2026

Autorin, Text, Illustrationen und Gestaltung © 2026 Katrine Kortüm

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk einschließlich aller Texte, Illustrationen und Gestaltungen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlichen Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Urheberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, digitale Verarbeitungen & die Veröffentlichung – auch auszugsweise.

Dieses VERSTEHEft dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Diagnostik oder Behandlung.

www.i-say-it-for-you.com