SASKIA NIECHZIAL

SPIEGEL Bestseller

Ein Kopf voll Gold

Was neurodivergente Kinder brauchen und wie wir sie stärken können

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung von Autorin bzw. Verlag und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C089473

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86825-1 Print
ISBN 978-3-407-86828-2 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2024

© 2024
Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Illustration: © JakeOlimb/istock.com, © Anna Erastova/Getty Images
Lektorat: Dr. Katharina Theml, Büro Z, Wiesbaden/Petra Dorn
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Bildnachweis: © Melissa Milis Photography/ Stocksy

Herstellung und Layout: Sonja Droste
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Einleitung 13

1 Neurodivergenz: Ein Begriff mit neuer Perspektive 19

Woher kommt's? 22
Achtsame Sprachwahl 25
»Aber die ist doch so lieb …«: über Geschlechterrollen 26
Ein Kopf voll Gold: Neurodivergenz als Stärke 28

2 Ja, nein, vielleicht? Der (lange) Weg zur Diagnostik 31

Frühe Anzeichen und das Bauchgefühl 31
Knackpunkt Schulstart 38
In den Austausch gehen 39
Als Lehrkraft den Verdacht ansprechen 43

3 Ganz konkret: Woran erkenne ich ein neurodivergentes Kind? 49

Kinder mit ADHS 51
Kinder im Autismus-Spektrum 56
Hochbegabte Kinder 61
Kinder mit AVWS 64
Kinder mit Dyspraxie 65
Kinder mit Legasthenie 66
Kinder mit Dyskalkulie 67
Kombi-Diagnosen 69
Exkurs: Hochsensibilität 70

4 Diagnostik: Weil neurodivergente Kinder Antworten brauchen 73

Ist eine Diagnose wirklich notwendig? **74**
Wann ist ein guter Zeitpunkt für die Diagnostik? **86**
Wie läuft die Diagnostik ab? **90**
Wie können Eltern den Diagnoseprozess begleiten? **96**
Wie geht es nach der Diagnosestellung weiter? **112**
Was, wenn keine Diagnose gestellt wird? **114**
»Moment mal, vielleicht bin ich auch …?« **116**

5 Was Eltern neurodivergenter Kinder brauchen 119

Schuldgefühle und herausfordernde Emotionen bearbeiten **120**
Informationen sammeln und Netzwerke nutzen **123**
Der eigenen Neurodivergenz begegnen **125**
Die Elternpaarbeziehung stärken **128**
Die Perspektive allein- oder getrennt erziehender Eltern **132**
Entlastung schaffen **133**
Das Gold im Blick behalten **139**

6 Was neurodivergente Kinder im Alltag brauchen 143

Ein positives Selbstkonzept fördern **144**
Essen, Schlafen, Anziehen – den Herausforderungen des Alltags begegnen **155**
Besondere Situationen meistern **171**
Emotionen begleiten und Regulierung unterstützen **175**
Geschwister **182**

Freundschaften 185
Medien – Risiken und Chancen 186
Außerfamiliäre Unterstützung nutzen 190
Medikamente 193

7 Was neurodivergente Kinder in der Schule brauchen 197

Den Schulstart begleiten 198
Welche weiterführende Schule soll es sein? 207
Sind Alternativschulen besser geeignet? 209
Mit unserer Haltung fängt es an … 210
Als Lehrkraft die Lernumgebung gestalten 216
Nachteilsausgleich und weitere Unterstützungsmaßnahmen 232
Kreative Lösungen 239
Das schulische Selbstkonzept stärken 240
Exkurs: Neurodivergenz und das Growth Mindset 241
Konfliktverhalten begegnen 244
Kinder vor Mobbing schützen 253
Die gute Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrkräften 257
Hausaufgaben – die Herausforderung meistern 261

8 Und wie geht's weiter? Ein Ausblick 273

Empfehlungen 276
Verwendete Literatur 281
Dank 282
Anmerkungen 284
Über die Autorin 288

»Worum geht es in deinem neuen Buch, Mama?«

»Um Kinder, deren Kopf manchmal anders denkt, als viele Menschen das erwarten.«

»So wie bei mir?«

»Ja, zum Beispiel.«

»Und was schreibst du dazu?«

»Ganz Verschiedenes. Aber vor allem, dass das für die Kinder manchmal anstrengend sein kann, dass sie aber auch manches ganz besonders gut schaffen.«

»Und was schaffe ich gut?«

»Besonders toll finde ich, dass du ganz oft Dinge entdeckst, die andere übersehen. Oder dass du so unglaublich kreative Bastelideen hast.«

»Ach ja, stimmt.«

…

»Mama?«

»Ja?«

»Es hat schon auch echt Vorteile, ich zu sein.«

Einleitung

Es ist ein nassgrauer Februartag, und ich sitze mit meinem Mann in einem sterilen Flur eines typischen 70er-Jahre-Gebäudekomplexes. In diesem Komplex befindet sich das sogenannte Sozialpädiatrische Zentrum, ein Ort, an dem entwicklungsauffällige Kinder diagnostiziert, behandelt und ihre Erziehungsberechtigten beraten werden.

Ein Jahr lang wurden wir hier mit unserem Kind begleitet. Ein Jahr voller Gespräche, Testungen und Termine. Ein Jahr Diagnoseweg liegt heute hinter uns. Ein Jahr voller Hoffnung auf Antworten. Heute erfahren wir die Einschätzung der Psychologin. Ich knibble an einem Taschentuch herum und versuche, mich zu beruhigen. Ich habe kaum geschlafen. Meine Fitnessuhr informiert mich über meinen alarmierend hohen Puls.

Was ist, wenn ich mich all die Jahre geirrt habe? Was ist, wenn wir hier zu Unrecht sitzen? Was, wenn mein Kind sich völlig umsonst durch Fragen und Beobachtungssituationen gearbeitet hat? Und was, wenn es am Ende doch unsere Schuld war? Wenn die einzig bleibende Erklärung ist, dass wir als Eltern versagt habe?

Faire Gedanken sind das nicht. Und doch sind sie mir bis zu diesem Februartag nie von der Seite gewichen. Sie begleiten mich. Sind ein Teil dieses Weges. Ein Weg voller bedingungsloser Liebe, voller Stolz, Verbundenheit, voller Lernen und gleichzeitig voller schmerzhafter Kommentare, Unsicherheit und Zweifel.

»Herr und Frau Niechzial, schön, dass Sie da sind. Wollen wir loslegen?« Der Aufruf der Psychologin reißt mich aus meinen Gedanken. Die Überreste meines Taschentuchs stopfe ich in meine Jackentasche, und wenige Augenblicke später sitzen wir im Büro der Psychologin und lauschen ihrer Zusammenfassung. Mir fällt

es schwer, mich zu konzentrieren. Hier und da erreichen mich einige Berichtsfetzen. Und schließlich kommt der Moment – eine gesicherte Diagnose. Mehrere sogar. Ich atme aus und merke erst jetzt, wie lange ich die Luft angehalten habe. Mir kullern ein paar lautlose Tränen über die Wangen. Wir haben eine Erklärung. Namen. Wir haben ein neues Wissen. Und damit einen genaueren Weg. Und vor allem wird unser Kind eine Möglichkeit bekommen, zu benennen, was es sehr wohl selbst auch schon eine ganze Weile spürt. Wir erhalten Adressen, vereinbaren einen weiteren Termin, und wenig später stehen mein Mann und ich auf dem großen Parkplatz, der das Gebäude umschließt. Ich fühle mich leichter. In den nächsten Tagen werde ich mich sortieren müssen, aber da ist jetzt eine klare Richtung. Endlich.

Über dieses Buch

Dieser Februartag liegt schon so einige Zeit zurück. Und er hat uns so weit gebracht. Mittlerweile saßen wir für ein weiteres unserer Kinder in besagtem Büro. Mit ähnlichen Ergebnissen. Und auch ich selbst habe vor einigen Jahren eine späte Diagnostik durchlaufen und dabei erfahren, dass ich mich im Autismus-Spektrum befinde, gepaart mit einer ADHS und einer Hochbegabung. Also ganz schön viel los bei uns zu Hause – zusammen mit meiner schulischen Erlebniswelt als Lehrkraft ein sehr wertvoller Erfahrungshorizont für dieses Buch.

Die vergangenen Jahre haben mich sicherlich zu einer kompetenten Begleiterin in Sachen Neurodivergenz gemacht. Ich kenne Diagnosewege und Unterstützungssysteme nicht nur theoretisch, sondern aus eigenen Einblicken. Ich weiß um Anzeichen, kann mich hineinversetzen und nachfühlen. Ich weiß selbst genau, wie es ist, unter größter Anstrengung zu versuchen, mitschwimmen zu

können. Und dabei doch immer wieder zu strudeln. Ich kenne aber ebenso den elterlichen Rucksack voller Schuldgefühle. Und auch als Lehrkraft habe ich so viel gelernt. Ich verfüge über einen gut gefüllten Werkzeugkoffer, habe mir ein umfangreiches Repertoire an Strategien und vor allem einen verständnisvollen Blick auf die Dinge angeeignet. Und doch hat mich in all dieser Zeit immer wieder ein Gefühl begleitet – das Alleinsein.

Allein als lange Zeit unerkannt neurodivergente Person, die nie so richtig reinpasste. Allein als Lehrkraft, die wie so viele als Einzelkämpferin versucht, ihr Bestes zu geben, um die Bedürfnisse neurodivergenter und natürlich auch aller anderen Kinder aufzufangen. Allein als Mutter, der Kontakt zu Eltern fehlte, die Ähnliches erfuhren. Denn gerade diese Elterngruppe ist es, der man sich mit der Zeit zunehmend weniger anvertraut, vor allem, um urteilenden oder negierenden Kommentaren aus dem Weg zu gehen.

Sich allein zu fühlen mit einem derart großen Thema, das uns im beruflichen Kontext so oft hilflos macht oder das eben unser Elternherz auf ungeahnte Weise anpiksen kann, lastet schwer auf den eigenen Schultern und lässt vor allem Zweifel ungebremst wachsen: *»Geht es anderen auch so oder mache ich etwas falsch?«*

Und damit kommen wir zu diesem Buch. Wie gerne hätte ich so manches Mal irgendeinen Anker gehabt. Einen Ort mit Informationen, Anlaufstellen und einem Überblick. Wie gerne hätte ich einen Ort gehabt, an dem meine Gefühlswelt verstanden wird. Oder die meines Kindes. Oder die meiner Schüler*innen. Einen Ort, an dem meine Fragen gehört und ernst genommen werden. Einen Ort, der mir Antworten liefert und eine Richtung gibt. Einen Ort, an dem ich mich nicht mehr so allein mit allem fühle …

Und genau so einen Ort möchte ich hier für alle jene schaffen, die neurodivergente Kinder mit zugewandter Haltung begleiten wollen. Vorrangig richtet sich das Buch sicherlich an Eltern und dann im Weiteren an Pädagog*innen, wobei der Schwerpunkt im

Bereich der Schule liegt, denn das ist mein Expertisengebiet. Letztlich können aber alle Menschen, die sich mit dem Thema Neurodivergenz im Kindesalter stärkenorientiert auseinandersetzen wollen, wertvolle Anregungen finden.

Alle, die dieses Buch in den Händen halten, stehen vermutlich an sehr unterschiedlichen Ausgangspunkten. Vielleicht ist da bisher nur ein vages Bauchgefühl, dem ihr Raum geben möchtet. Vielleicht seid ihr mit eurem Kind am Anfang des diagnostischen Prozesses und fragt euch, wie ihr es sicher auf diesem Weg mitnehmen könnt. Vielleicht kämpft ihr noch mit den Zweifeln und der Unsicherheit, ob eine Diagnose sinnvoll ist und euch wirklich weiterbringt. Vielleicht habt ihr aber auch längst Klarheit und wünscht euch Alltagsimpulse. Oder zumindest das Gefühl, mit all den Herausforderungen nicht allein zu sein. Vielleicht steht für euch der Schulanfang bevor, und euch plagen Ängste, wie euer neurodivergentes Kind diese Phase meistern wird. Vielleicht seid ihr aber auch schon mittendrin im Schultrubel und sucht Unterstützung. Und vielleicht lest ihr dieses Buch auch als Lehrkraft oder Erzieherin und möchtet einfach vertiefter verstehen, um zielgenauer zu begleiten. All diese Kernbereiche werden darum in diesem Buch berücksichtigt, denn mir ist es unheimlich wichtig, euch an der Stelle abzuholen, an der ihr steht. Durch das ausführliche Inhaltsverzeichnis findet ihr zielgenau zu den Stellen, die für euch besonders relevant sind.

Die Besonderheit dieses Buches ist, dass es Neurodivergenz in verschiedensten Ausprägungen und nicht nur eine bestimmte Variante in den Blick nimmt. Denn in der Begleitung neurodivergenter Kinder gibt es durchaus viele Überschneidungen und übergeordnete Herausforderungen sowie ähnliches Potenzial. Ich werde dadurch vielleicht nicht jede kleinste Strategie für jede Diagnose passgenau erörtern können, dafür aber sehr umfassende Anregungen geben, aus denen ihr für euch individuell und besonders flexibel ein Begleitungsprofil entstehen lassen könnt.

Wir werden auf dem Weg durch dieses Buch die Erfahrungswelt neurodivergenter Kinder und ihrer Bezugsmenschen ganzheitlich in den Blick nehmen – die Herausforderungen, aber auch die Chancen. Beides ist wichtig. Neurodivergente Kinder sollen sagen dürfen: *»Das gelingt mir gerade noch nicht so gut«, »Das mache ich irgendwie anders als andere Kinder«.* Ebenso muss für begleitende Personen die Möglichkeit bestehen, auch über Grenzen und Erschöpfung zu reden. Nur auf diese Weise können Verständnis und Sichtbarkeit geschaffen werden, und nur so haben wir einen passenden Startpunkt für Strategien und Unterstützung.

Gleichzeitig dürfen wir aber auch das Potenzial nicht übersehen, das neurodivergente Kinder mitbringen. In ihrer Art, zu denken und zu fühlen, liegt oft eine einzigartige Perspektive, auf die es sich einzulassen lohnt. Unsere Aufgabe als Bezugspersonen ist es, einen Rahmen zu schaffen, in dem neurodivergente Kinder ehrlich über Sorgen sprechen dürfen und Unterstützung erfahren, aber auch ihre Fähigkeiten erkennen und ihre Stärken ausspielen können. Denn da wohnt ein wahrer Schatz in neurodivergenten Kindern – ein Kopf voll Gold.

Kapitel 1

Neurodivergenz: Ein Begriff mit neuer Perspektive

Wie der Titel bereits vermuten lässt, wird in diesem Buch der Begriff der Neurodivergenz beziehungsweise die Zuschreibung »neurodivergent« eine zentrale Rolle spielen. Es sind verhältnismäßig junge Beschreibungen, aber sie sind bedeutungsvoll aufgeladen. Denn sie stehen für jahrzehntelanges Ringen um gesellschaftliches Inkludieren von Personengruppen, deren Gehirn anders funktioniert, als dies den allgemeinen Erwartungen entspricht. Diskussionen um Begrifflichkeiten sind ein wichtiger Prozess. Wenn es darum geht, neurodivergenten Menschen aufgeschlossen und stärkenorientiert zu begegnen, dann hat die Wahl unserer Worte einen bedeutenden Einfluss. Und so macht es beispielsweise einen Unterschied, dass wir auf Beschreibungen wie »normal« und »nicht normal« verzichten. Sprache formt Denken. Sprache formt Haltung.

Neurodivers oder neurodivergent?

Bei meiner Recherche für dieses Buch ist mir immer wieder begegnet, dass die Begrifflichkeiten Neurodivergenz/neurodivergent und Neurodiversität/neurodivers selbst in Fachbeiträgen

durcheinandergebracht oder äquivalent gebraucht werden. Dabei können und müssen sie klar unterschieden werden.

Neurodiversität beschreibt schlichtweg die gesamte Vielfalt neurologischer Gegebenheiten innerhalb einer Gruppe. So wie wir uns im äußeren Erscheinungsbild voneinander unterscheiden, groß oder klein sind, verschiedene Haarfarben haben, so gilt das auch für die Art und Weise, in der unser Gehirn uns wahrnehmen, denken und fühlen lässt. Jeder Mensch zeigt da individuelle Ausprägungen. Dieser Blickwinkel entstand in den 1990er-Jahren. Maßgeblich an dieser Bewegung beteiligt war Judy Singer. Sie wehrte sich als Tochter einer autistischen Mutter entschieden gegen die Pathologisierung von Denkstrukturen und Verhaltensweisen, die nicht der gesellschaftlich festgesetzten Norm entsprachen.[1] Zentrale Idee des Konzepts der Neurodiversität ist es, neurologische Vielfalt als gewinnbringende Selbstverständlichkeit zu sehen und nicht als etwas, das mit allen Mitteln angeglichen werden müsse. So ist der Weg geebnet, das Potenzial und die Stärken der jeweils unterschiedlichen Funktionsweisen unserer Gehirne zu erkennen und auch zu nutzen.

Neurodivergenz beschreibt das Phänomen, dass es innerhalb dieser vorhandenen Vielfalt Personen mit abweichenden, also divergenten neurologischen Strukturen gibt, die außerhalb dessen liegen, was als generelle Norm wahrgenommen wird. In unserer Gesellschaft und Kultur wurden beispielsweise über die Jahrhunderte trotz unserer äußerlichen Vielfältigkeit immer bestimmte, sich durchaus aber wandelnde Erscheinungsbilder als »normschön« etabliert. Und ebenso ordnete man auch bestimmte Verhaltensweisen sowie Denk- und deren Wahrnehmungsstrukturen als das Reguläre ein. Alle Menschen, die sich anders verhielten oder wahrnahmen, fielen aus diesem Rahmen und galten als auffällig. Und genau diese Unterscheidung wird seit Anfang der 2000er-Jahre mit

den gegenüberstehenden Begriffen »neurotypisch« und »neurodivergent« beschrieben. Neurodivergente Gruppen oder Einzelpersonen entsprechen also in der Funktionsweise ihres Gehirns nicht der neurotypischen Norm. Die autistische Aktivistin Kassiane Asasumasu beschreibt dies so: »*Neurodivergent* bezieht sich auf neurologisch abweichend von typisch. Das ist alles.«[2]

Gängige Beispiele für neurodivergente Formen sind:

- Autismus-Spektrum
- ADHS
- Legasthenie
- Tourette-Syndrom
- Dyskalkulie
- Hochbegabung
- Dyspraxie
- AVWS (= Auditive Verarbeitung- und Wahrnehmungsstörung)

Auch Hochsensibilität, Synästhesie, Epilepsie, das Downsyndrom, Depression oder Gehirnveränderungen infolge von Trauma werden oft als weitere Formen von neurologischer Divergenz genannt.[3] Es gibt tatsächlich keine klare Trennschärfe, welche Formen sich letztlich unter diesem Begriff sammeln lassen. Wer sein Kind oder seine Schüler*innen in einer dieser Richtungen wiederfindet, darf sich in den Ausführungen und Anregungen dieses Buches repräsentiert fühlen.

Die Gegenüberstellung »neurotypisch« im Gegensatz zu »neurodivergent« wird aber durchaus auch kritisch gesehen. Denn neurotypisch ist letztlich ja kein tatsächlicher Zustand der Normalität, sondern eben eine kulturell und gesellschaftlich konstruierte Norm, die es zu überdenken gilt. Bisweilen ermöglichen diese Begriffe aber erst mal einer neurologischen Minderheit, sich selbst besser

beschreiben zu können und das Reden über ihr Leben und ihre Erfahrungen zu erleichtern, ohne dabei die stark urteilenden Bezeichnungen »normal« oder »nicht normal« benutzen zu müssen.

Woher kommt's?

Bei den meisten neurodivergenten Formen ist eine endgültige Klärung der genauen Ursachen noch nicht komplett abgeschlossen. Was mittlerweile aber als gesichert gilt, ist die genetische Komponente. Darum ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass neben dem Kind auch weitere Familienmitglieder neurodivergent sind. Im Bereich des Autismus-Spektrums stehen außerdem die Einnahme verschiedener Medikamente sowie bestimmte Krankheiten der Mutter während der Schwangerschaft (z. B. Röteln, oder auch Diabetes) und einige Geburtskomplikationen im Verdacht, Risikofaktoren für Kinder zu sein.[4] Impfungen sind heutzutage als Ursache für Neurodivergenz ausgeschlossen.

Ein recht neues Forschungsfeld, das derzeit deutlich mehr Aufmerksamkeit bekommt, ist die Kommunikation und Wechselwirkung zwischen Darm und Gehirn. Konkret wird dabei untersucht, welcher Zusammenhang zwischen Darmbakterien und Erscheinungsformen wie zum Beispiel Autismus bestehen kann. Auch wenn sich noch keine fundierten Aussagen ableiten lassen, so verstärken sich Vermutungen, dass hier Wechselbeziehungen bestehen, die wiederum Türen für neue Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten öffnen würden.[5]

Und letztlich haben natürlich auch Umweltfaktoren und psychosoziale Faktoren Einfluss auf neurodivergentes Verhalten, auch wenn sie nicht als direkte Ursache gelten. Erziehungsansätze sind also ausdrücklich nicht der Grund für eine Neurodivergenz. Un-

günstige Entwicklungsbedingungen können allerdings herausfordernde neurodivergente Merkmale deutlich verstärken, während günstige Voraussetzungen im Umfeld eine Potenzialentfaltung fördern.[6]

Störung, Krankheit, Behinderung?

Neurodivergenz ist eine gleichwürdige, aber eben nicht neurotypische Variante menschlicher Denk- und Wahrnehmungsstrukturen. Die Frage ist bislang aber noch, wie wir die zugeordneten Formen (ADHS, Autismus-Spektrum, Legasthenie etc.) kategorisieren. In der momentanen Diagnostik werden viele dieser Varianten offiziell mit dem Begriff der Störung umschrieben (z. B. *»Autismus-Spektrums-Störung«*). Diese Bezeichnung wird von neurodivergenten Menschen meist abgelehnt, weil eine negative Bewertung mitschwingt: *»Da stört etwas. Da ist etwas nicht so, wie es für uns sein soll. Das muss behoben werden.«* Darum wird in der alltäglichen Sprache auf den Zusatz »Störung« eher verzichtet und gesagt: *»Das Kind liegt im Autismus-Spektrum«.* Gleichzeitig steckt in dem Begriff eine Perspektive, die ich als selbst neurodivergente Person durchaus wahrnehme. Denn manchmal stört mein Gehirn mich sehr wohl bei der Durchführung von Aktivitäten oder Vorhaben. Ich möchte etwas wirklich gerne umsetzen, aber die Art, wie ich denke und fühle, macht es mir schwerer, das auch zu tun. Ein Leidensdruck, den ich von vielen neurodivergenten Menschen kenne. Allerdings braucht es für mich dafür nicht den ständigen Zusatz »Störung« in der Bezeichnung meiner Neurodivergenz. Ich kann diese Anstrengung einfach beschreiben.

Jüngst gab es diesbezüglich eine spannende Bestätigung aus Fachkreisen. An der Robert Gordon University in Aberdeen fand Adam Abdulla in Versuchen heraus, dass sich die Verwendung des

Wortes »Schwäche« vor allem bei Menschen mit geringer Selbstwirksamkeitserwartung negativ im Lernprozess auswirken kann. Der Ausdruck »Schwäche« wird hierzulande derzeit bei der Bezeichnung »Lese-Rechtschreib-Schwäche« oder der »Rechenschwäche« explizit verwendet.[7] Ein weiterer Anhaltspunkt, solche Begrifflichkeiten zeitgemäßer zu gestalten.

Für bestimmte neurodivergente Formen kann offiziell ein Grad der Behinderung festgestellt werden. Das trifft dann zu, wenn Teilhabebeeinträchtigungen vorliegen. Ein konkretes Beispiel dafür ist etwa die eingeschränkte Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Manche neurodivergente Menschen sind mit der dortigen Reizfülle (Geräusche, Gerüche, Nähe zu anderen Personen) stark überfordert und können sich dieser Situation nur schwer bis überhaupt nicht stellen.

Über die Frage, ob Neurodivergenz prinzipiell eine Behinderung darstellt, wird innerhalb der Community neurodivergenter Menschen stark diskutiert. Die ADHSlerin und Bestsellerautorin des Buches *Kirmes im Kop*f Angelina Boerger schreibt dazu: *»Nicht nur offizielle Stellen und Außenstehende erkennen ADHS nicht als Behinderung an, auch vielen ADHSlerinnen fällt es schwer, sich als behindert zu sehen, obwohl sie in einer Welt leben, die sie permanent* be-hindert.«[8] Eine Begründung dafür sieht sie im Begriff selbst und seiner gesellschaftlich negativen Wahrnehmung. Sie zitiert dazu die Antidiskriminierungsaktivistin Luisa L'Audace, die in einem ihrer Instagram-Posts schreibt: *»Viele Menschen neigen dazu, den Begriff ›behindert‹ zu umgehen, weil er auch als Schimpfwort missbraucht wird. Sie nutzen lieber sogenannte Euphemismen wie ›Handicap‹ oder ›besondere Bedürfnisse‹ […]. Die Folge: Der Begriff, der eigentlich eine neutrale Selbstbezeichnung ist, wird weiterhin tabuisiert und macht es behinderten Menschen schwerer, sich damit zu identifizieren.«*

Für Eltern neurodivergenter Kinder würde an dieser Begrifflichkeit vermutlich auch eine andere Identifikation mit der eigenen Elternschaft hängen. Eltern von behinderten Kindern bezeichnen sich

deutlich selbstverständlicher als pflegende Eltern. Und damit geht durchaus eine bewusste Wahrnehmung der vielen zusätzlichen elterlichen Anforderungen einher. Diesen auch begrifflich ganz bewusst zu begegnen, wäre eine wertvolle Ausgangslage, um sich selbst als Eltern auf diesem Weg zu verstehen und zu unterstützen.

Während also erst mal abzuwarten bleibt, wie mit der Begrifflichkeit einer Behinderung in Bezug auf Neurodivergenz künftig umgegangen wird, wird die Einordnung als Krankheit klar abgelehnt. Dieser Begriff ist negativ behaftet, pathologisierend und sorgt damit in der Begleitung neurodivergenter Personen für einen defizitären Blick. So ging es viele Jahre oft nur darum, neurodivergente Verhaltensweisen zu therapieren, anzugleichen oder abzuschwächen. Verbunden mit der durch den Krankheitsbegriff geformten Einstellung: *»Das ist nicht richtig, das muss weg«*. Genau dieser Ansatz verändert sich merklich, und es wird eher über verschiedene Formen des menschlichen Seins gesprochen, die an machen Stellen Herausforderungen und Unterstützungsbedarf mit sich bringen, aber auch ein deutliches Potenzial. Das eröffnet neue Richtungen im Umgang mit neurodivergenten Ausprägungen und ebnet den Weg für die so wichtige stärkenorientierte Begleitung.

Achtsame Sprachwahl

Aufgrund dieses Bewusstseinswandels, Neurodivergenz nicht mehr einseitig defizitär zu betrachten, werde ich in diesem Buch auch umsichtig mit diesbezüglichen Begriffen umgehen. So verzichte ich auf das Wort »Betroffene«, wenn ich über neurodivergente Kinder und ihre Familien spreche. Von etwas betroffen zu sein, wird nämlich oft mit Aspekten wie Ohnmacht, (Mit-)Leid oder negativem Schicksal aufgeladen.[9]

Auch die offizielle Forschung beschäftigt sich mittlerweile mit der Bedeutung von Kommunikation über Neurodivergenz. So sollten etwa Aussagen wie »*Ein Kind ›leidet‹ an Autismus*« eher ersetzt werden durch die simple Beschreibung von Auswirkungen eines Lebens mit Autismus: »*Meine Tochter ist Autistin, darum braucht sie in Stresssituationen ein Fidget Toy.*« Auch Worte wie »Symptome«, die eben häufig eher im Kontext von Krankheitsbildern fallen, lassen sich gut gegen Begriffe wie »Anzeichen«, »Züge« oder »Merkmale« austauschen.[10]

Ein weiterer Diskussionspunkt ist die konkrete Benennung der Neurodivergenz eines Menschen. Häufig wird dabei auf Formulierungen wie »Mensch mit Autismus« zurückgegriffen. Die darin enthaltene Trennung und Abkopplung der eigenen Person von ihrer Neurodivergenz wird aber in diesem Fall von Autist*innen selbst nicht als positiv wahrgenommen. Viele bevorzugen eher die Bezeichnung »autistische Person« oder »Autist*in«. Auch darauf werde ich in diesem Buch, so weit wie möglich, Rücksicht nehmen.

»Aber die ist doch so lieb«: über Geschlechterrollen

Ein weiterer besonders wichtiger Aspekt darf in diesen einführenden Worten nicht fehlen – das Thema Geschlecht und Neurodivergenz. Denn die Forschung hat sich in diesem Bereich viele Jahre, mal salopp ausgedrückt, wahrlich nicht mit Ruhm bekleckert. Sehr prominentes und aktuelles Beispiel ist das Gebiet der ADHS. Über Jahrzehnte wurde dieses neurodivergente Verhaltensspektrum nahezu allein Jungen zugeschrieben. Auch die Forschung bezog sich fast ausschließlich auf Beobachtungen und Werte junger männli-

cher Patienten. Dementsprechend wurden bis zuletzt in den ADHS-Bewertungsskalen Verhaltensweisen hervorgehoben, die tendenziell häufiger bei Jungen auftreten. Seit einigen Jahren weiß man, dass eine ADHS bei Mädchen und Jungen gleichermaßen vorkommen kann und dabei verschiedene Ausprägungsformen durchaus vom Geschlecht abhängig sein können.

Während Jungen oder Männer in ihren Verhaltensweisen häufig »nach außen« (z. B. aggressives Verhalten) gehen, agieren Mädchen oder Frauen oft nach innen gerichtet (z. B. depressive Stimmungen, Schamgefühl). Dr. Florence Mowlem, Spezialistin im Gebiet der ADHS-Forschung, erkennt bei vielen Mädchen stärker ausgeprägte soziale Kompetenzen als bei Jungen, aufgrund derer sie es oft schaffen, ihre ADHS-spezifischen Verhaltensweisen lange zu kompensieren. Sie ordnen sich unter, tauchen ab und passen sich an. Je nach Quelle variierend sind Jungen daher im Schnitt vier- bis sechsmal häufiger diagnostiziert als Mädchen.[11] Sehr ähnlich ist die Lage auch bei weiblich sozialisierten Personen im Autismus-Spektrum.

Da zeitgemäße Forschungsergebnisse erst nach und nach in die diagnostischen Abläufe finden, werden Mädchen bis heute im Kindesalter seltener diagnostiziert. Viele bekommen, wenn überhaupt, erst im Erwachsenenalter ihre Diagnose. Eine Entwicklung, die sich derzeit ganz konkret beobachten lässt, da aktuell immer mehr Frauen öffentlich von ihrer späten Diagnose berichten. Es stellt sich oft die Frage, ob eine solch verzögerte Diagnostik denn so problematisch sei, schließlich hätten doch eben viele Mädchen bis dahin nach außen meist sehr kompetent »funktioniert«. Was es sie gekostet hat, wird oft erst auf den zweiten Blick klar. So haben viele Frauen bis zu ihrer Diagnose nicht selten unterschiedlichstes Suchtverhalten, psychische Erkrankungen, eine Neigung zu Selbstverletzungen oder Essstörungen entwickelt, die ihre Lebensqualität erheblich einschränken. Darum ist es besonders wichtig, hier bereits in Kinderjahren sehr genau hinzuschauen.

Ein Kopf voll Gold: Neurodivergenz als Stärke

Der Titel dieses Buches holt nun etwas in den Fokus, das viele Jahre im defizitären Blick auf Neurodivergenz entschieden zu kurz kam – das Potenzial neurodivergenter Wahrnehmungs- und Denkstrukturen. Schon Kinder sollen unbedingt erkennen dürfen, welche Stärken in ihrer Neurodivergenz liegen. Sie sollen erleben, dass ihre Art, die Dinge zu verstehen und wahrzunehmen, nicht nur Herausforderungen, sondern auch sehr positive Fähigkeiten mit sich bringt. Kinder mit ADHS beispielsweise verfügen nicht selten über einen herausragenden Gerechtigkeitssinn, den sie mit der entsprechenden Begleitung gewinnbringend für sich und die Gemeinschaft nutzen können. Autistische Kinder etwa enttarnen Unehrlichkeit mit ziemlicher Treffsicherheit. Eine Kompetenz, die später in bestimmten Berufszweigen von großem Wert sein kann. Und Kinder mit einer auditiven Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung haben beispielsweise oft einen Blick für Details, die anderen verborgen bleiben.

Es ist für neurodivergente Kinder unheimlich wichtig, dass ihre Bezugspersonen nicht mehr nur einen sorgenvollen, sondern auch einen ebenso stärkenorientierten Blick auf sie richten. Sie sind auf diese Perspektive angewiesen. So haben sie langfristig die Chance, ihrer Neurodivergenz positiv zu begegnen, eigene Fähigkeiten zu entdecken und ein möglichst gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Und darum ist es mir wichtig, die Gesamtbreite an Ressourcen und wunderbarem Potenzial ebenso deutlich aufzuzeigen wie die an Herausforderungen. Wir brauchen die Kenntnis beider Seiten, um neurodivergente Kinder auf Augenhöhe sicher und entwicklungsförderlich zu begleiten.

Neurodivergenz als evolutionärer Vorteil?

Und wenn wir beim Thema Stärken sind, dann möchte ich unbedingt noch aktuelle Forschungsergebnisse aufgreifen, die ebenfalls einen positiven Blick auf Neurodivergenz richten. Ein Team aus Forscher*innen der University of Pennsylvania kommt beispielsweise in einer jüngst veröffentlichten Studie zum Thema ADHS zu dem Schluss, dass entsprechende Merkmale in der menschlichen Evolutionsgeschichte sogar ein Vorteil gewesen sein könnten. Denn wären diese Merkmale wirklich negativ gewesen, dann sollte man laut David L. Barack, Leiter der Forschungsgruppe, meinen, dass sie durch die Evolutionsprozesse hätten aussortiert werden müssen.[12] Nicht nur das Fortbestehen von ADHS oder ADHS-ähnlichen Zügen, sondern auch ihre bis heute andauernde starke Verbreitung lässt darauf schließen, dass diese Merkmale zu einem früheren Zeitpunkt der Menschheitsgeschichte eine wertvolle Rolle gespielt haben. Insbesondere gilt das laut der Studie für den Bereich der Nahrungsbeschaffung. Menschen mit einer erhöhten Impulsivität und einem höheren Bewegungsdrang waren tendenziell viel eher dazu bereit, neue Gebiete und damit neue Nahrungsquellen zu erschließen. Ein Umstand, der eventuell unser Überleben gesichert hat.[13] Mit dem sesshaften Lebenswandel der Menschen veränderte sich das alltägliche Anforderungsprofil, und ihre einst so hilfreichen Eigenschaften wurden für Menschen mit ADHS-Merkmalen plötzlich mehr und mehr zu einem Hindernis in der Alltagsbewältigung. Ein sehr eindrucksvolles Beispiel dafür, dass es oft einfach der Rahmen ist, der über die Bewertung neurodivergenter Verhaltensweisen entscheidet.