



ANKER SEIN

Für neurodivergente Kinder

Zwischen Alltag, Wald und Beziehung

ERSTE LESEPROBE



TOBIAS SCHÜPPEN



Das vollständige Buch umfasst in der aktuellen Manuskriptfassung 179 Seiten – also rund 180 Seiten.

Diese Leseprobe zeigt bewusst nur ausgewählte Ausschnitte. Im vollständigen Inhaltsverzeichnis sind die Kapitel, aus denen hier gelesen werden kann, farbig mit „LESEPROBE“ markiert.

Das Manuskript befindet sich derzeit im Lektorat. Bis zur Veröffentlichung können sich Texte, Umfang und Gestaltung noch verändern.

Sechs Kapitel. 19 Seiten.

Ein erster Einblick in Haltung, Erfahrungen und
Werkzeuge.



Zur Entstehung dieses Buches	5
Einleitung	LESEPROBE 6
Warum ich heute so arbeite, wie ich arbeite	LESEPROBE 12
Neurodivergenz verstehen	20
ADHS: Zwischen Spontanität und Reizüberflutung	27
Autismus: Zwischen Rückzug, Wahrnehmung und Tiefe	31
FASD: Wenn Verhalten nicht gesteuert werden kann	40
Medikamente: Zwischen Hilfe, Verantwortung und genauem Hinschauen	46
Kappe ist nicht immer Mode	56
Kompetenzwerkstatt: Wenn Schule lebendig wird	60
Eltern: Löwen und Löwinnen zwischen Kampf, Liebe und Erschöpfung	LESEPROBE 64
Löwinnenherzen	69
Aus dem Leben einer Löwin	72
Wenn die Maske fällt – Warum Kinder zu Hause oft anders sind	83
Ankerpersonen: Wenn jemand bleibt	95
Walk to Talk: Wenn Bewegung Beziehung möglich macht	LESEPROBE 99
Einfach losgehen – Ein kleiner Methodenkoffer für Waldmomente mit Kindern	111
Marte Meo – Der Blick auf das, was da ist	122
Der Gefühlswürfel: Kleine Zugänge, große Wirkung	LESEPROBE 130
Kleine Spiele mit großer Wirkung	134
Kleine Hilfen, große Wirkung	147
Pubertät, Rückschritte und neue Anker	151
Übergänge: Wenn Veränderung mehr Kraft kostet, als andere sehen	166
Anker sein: Was bleibt	LESEPROBE 173
Zum Schluss	179



Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber. Es gibt keine einfachen Schritt-für-Schritt-Lösungen und keine Antworten, die für jedes Kind passen. Dafür sind neurodivergente Kinder viel zu unterschiedlich.

Dieses Buch ist eher eine Einladung: hinzuschauen, Situationen anders zu lesen und sich berühren zu lassen von Geschichten, die aus meinem Alltag entstanden sind. Vielleicht findest du hier nicht auf jede Frage eine direkte Antwort. Aber vielleicht findest du einen anderen Blick.

Wenn ich heute an meine eigene Schulzeit zurückdenke, dann kommen mir nicht zuerst Noten, Inhalte oder Unterrichtsstunden in den Kopf. Ich erinnere mich an Gefühle. Ich erinnere mich daran, wie es ist, nicht dazuzugehören. Wie es sich anfühlt, anders zu sein.

Wie es ist, beobachtet zu werden – nicht wegen dessen, was man kann, sondern wegen dessen, wie man aussieht. Ich wurde gemobbt. Nicht jeden Tag. Nicht von allen. Aber oft genug, dass es Spuren hinterlässt. Ich hatte schon als Kind mit meinem Gewicht zu kämpfen.

Ein langsamer Stoffwechsel, ein Körper, der nicht so funktionierte wie bei anderen. Und obwohl ich mich bewegt habe, war ich oft der, der auffiel. Der, über den gelacht wurde. Der, der irgendwie „anders“ war. Und gleichzeitig – und das ist vielleicht das Entscheidende – hatte ich etwas, das nicht jedes Kind hat. Ich hatte Anker.



Ich hatte Eltern, die mich gesehen haben. Die mir Werte mitgegeben haben. Die mich nicht kleiner gemacht haben, sondern größer. Eltern, die nicht nur für mich da waren, sondern auch für andere. Ich bin in einer Familie groß geworden, die Pflegekinder aufgenommen hat. Die nicht lange überlegt hat, sondern gehandelt hat.

Die gesagt hat: „Wenn nicht wir, wer dann?“ Und genau das hat mich geprägt. Ich habe früh gelernt, dass Menschsein nichts mit Perfektion zu tun hat. Sondern mit Haltung. Mit Mitgefühl. Mit der Entscheidung, füreinander da zu sein.

Diese Erfahrungen waren meine ersten echten Begegnungen mit dem, was ich heute als Bindung bezeichne. Denn heute bin ich davon überzeugt: Ohne Bindung kann Bildung nicht funktionieren. Ein Kind, das sich nicht sicher fühlt, kann nicht lernen. Ein Kind, das keinen Halt hat, kann sich nicht entwickeln.

Ein Kind, das nicht gesehen wird, wird irgendwann aufhören, sich zu zeigen. [...]



Ich glaube, ich wusste schon ziemlich früh, in welche Richtung mein Weg gehen würde. Nicht im Sinne von „Ich habe einen klaren Plan.“ Sondern eher im Gefühl. Ich wollte mit Menschen arbeiten. Ich wollte etwas bewegen. Ich wollte nicht einfach nur zuschauen. Schon in der Schule hat sich das gezeigt. Ich war Klassensprecher.

Dann Schülersprecher. Und irgendwann sogar Schülersprecher der Stadt Duisburg. Ich habe Demonstrationen mitorganisiert, mich eingesetzt, diskutiert, gestaltet. Da war Energie. Da war Interesse. Da war ein echtes Bedürfnis, etwas zu verändern. Und gleichzeitig gab es noch etwas anderes: Schule. Und ja, Schule musste sein.

Aber ehrlich gesagt hat sie mich inhaltlich selten wirklich interessiert. Zumindest nicht das, was ich lernen sollte. Mich haben die Dinge gepackt, bei denen ich das Gefühl hatte: Das hat etwas mit mir zu tun. Der Rest war Pflicht. Das hatte Konsequenzen. Ich musste die Jahrgangsstufe 12 wiederholen.

Und das Verrückte ist: Es hat sich für mich überhaupt nicht schlimm angefühlt. Im Gegenteil. Ich konnte ein Jahr länger Schülersprecher sein. Ein Jahr länger gestalten. Ein Jahr länger das tun, was mir wirklich wichtig war. Heute schaue ich darauf zurück und denke: Das sagt eigentlich schon alles.



Was auch schon damals nicht wirklich funktioniert hat, war dieses klassische Bild von Schule. Ruhig sitzen. Zuhören. Mitmachen. Zumindest nicht dauerhaft. Ich war kein Schüler, der Mist gebaut hat. Ich habe nicht provoziert, nichts kaputt gemacht. Ich hatte einfach ein Problem: Ich hatte unglaublich viel Redebedürfnis.

Das habe ich bis heute. Und wenn ich ehrlich bin, gibt es noch einige andere Dinge, bei denen ich mich frage, ob ich mich in dem ein oder anderen neurodivergenten Muster wiedererkenne. Ich erinnere mich noch gut an einen Satz meiner Klassenlehrerin, die mich eigentlich sehr mochte.

Sie sagte irgendwann zu mir: „Ich habe dich jetzt dreimal umgesetzt. Jetzt sitzt du neben den besten Schülern der Klasse, die immer aufpassen und mitmachen und was passiert? Sie fangen an, mit dir zu reden.“ Wenn ich heute darüber nachdenke, muss ich lachen. Aber gleichzeitig steckt da so viel drin.

Ich war nicht das Problem, das wegmusste. Ich war ein Teil der Dynamik. Nach meiner Schulzeit hat sich dieses Muster eigentlich weitergezogen. Auch in meiner Ausbildung und später im Studium war ich oft derjenige, der vorne stand. Der organisiert hat. Der gesprochen hat. Der Ideen hatte und andere dafür begeistern konnte.



Ich konnte schon immer viel arbeiten. Wenn ich für etwas gebrannt habe, dann richtig. Nicht ein bisschen. Nicht halb. Ganz. Ich konnte mich in Projekte reinziehen, stundenlang arbeiten, ohne zu merken, wie viel Zeit vergeht. Zehn Stunden. Zwölf Stunden. Manchmal noch mehr. Und ich hatte nicht das Gefühl, dass es zu viel ist.

Im Gegenteil. Es hat sich richtig angefühlt. Fast so, als würde ich genau dann in meinem Element sein. Gleichzeitig hatte ich schon immer viele Dinge gleichzeitig im Kopf. Während ich eine Sache gemacht habe, liefen im Hintergrund schon die nächsten Ideen. Manchmal war das ein Geschenk. Manchmal auch anstrengend.

Ich habe früh gemerkt, dass ich Menschen mitnehmen kann. Wenn ich von einer Idee überzeugt war, konnte ich andere dafür begeistern. [...]



Wenn wir über neurodivergente Kinder sprechen, dürfen wir eine Gruppe nicht vergessen: die Eltern. Und ich habe in über 20 Jahren Arbeit eines ganz klar gelernt: Man kann Kinder nicht verstehen, wenn man ihre Eltern nicht mitdenkt. Eltern neurodivergenter Kinder leben oft in einer Welt, die andere gar nicht sehen.

Ein Alltag, der von außen vielleicht „normal“ aussieht, aber innen völlig anders ist – geprägt von Reizüberflutung, Co-Regulation und einem Nervensystem, das selten wirklich zur Ruhe kommt. Nicht beim Kind. Und irgendwann auch nicht mehr bei den Eltern. Ich habe viele Gespräche geführt. Mit Lehrkräften. Mit Erzieher:innen.

Mit Therapeut:innen. Und leider auch oft erlebt, wie über Eltern gesprochen wird. „Schwierig.“ „Überfürsorglich.“ „Helikopter-Eltern.“ „Die lassen ihr Kind ja gar nichts alleine machen.“ Und jedes Mal denke ich: Habt ihr eigentlich eine Ahnung, was diese Eltern jeden Tag leisten?

Wenn du ein neurodivergentes Kind begleitest, dann ist das kein „normaler“ Alltag. Es ist ein Alltag, der alles verändert. Das Familienleben. Den Tagesablauf. Die Energie. Die Gedanken. Pläne funktionieren oft nicht. Strukturen müssen ständig angepasst werden.

Und Dinge, die für andere selbstverständlich sind, werden zu Herausforderungen. Ein Einkauf. Ein Kindergeburtstag. Ein Schulmorgen. Ich habe Eltern erlebt, die mir sagen: „Wir fahren los und hoffen einfach, dass es klappt.“ Nicht aus Planlosigkeit. Sondern weil sie gelernt haben, dass Kontrolle nicht immer möglich ist.

Und dann kommen von außen noch Sätze wie: „Lassen Sie Ihr Kind doch mal mehr alleine.“ „Kein Wunder, dass es so ist.“ „Sie machen es ja krank.“ Das sitzt. Das trifft. Und es macht etwas mit Eltern. Ich erinnere mich an Gespräche mit Eltern, die völlig erschöpft vor mir saßen. Nicht, weil sie nicht wollten.



Sondern weil sie schon alles versucht hatten. Gespräche. Therapien. Strukturen. Belohnungssysteme. Und trotzdem blieb dieses Gefühl: Ich mache es nicht richtig. Ich will ehrlich sein: Natürlich habe ich auch Eltern erlebt, die überfordert waren. Eltern, die Fehler gemacht haben.

Eltern, die nicht wussten, wie sie reagieren sollen. Aber das gilt für alle Eltern. Was ich aber viel häufiger erlebt habe, ist etwas anderes: Löwen. Und Löwinnen. Eltern, die kämpfen. Für ihr Kind. Für Verständnis. Für Unterstützung. Für einen Platz in dieser Welt. Und wenn es sein muss ohne aufzugeben.

Und dieser Kampf ist oft ein stiller. Nicht laut. Nicht sichtbar. Aber jeden Tag da. Ein Thema, das dabei oft zu wenig ausgesprochen wird, ist die Frage der Vererbung. Ich habe immer wieder Eltern erlebt, die irgendwann sagen: „Irgendwie erkenne ich mich da wieder.“ Dann kommt der Moment, in dem sie sich selbst hinterfragen.

Vielleicht sogar testen lassen. Und plötzlich steht da ein Erwachsener und sagt: „Huch... ich bin auch betroffen.“ ADHS. Autismus. Oder etwas dazwischen. Und auf einmal ergibt vieles einen Sinn. Die eigene Schulzeit. Das eigene Erleben. Das Gefühl, anders zu sein. Und gleichzeitig entsteht oft auch etwas wie Erleichterung.

Ein Verstehen. Aber auch hier gilt: Das Spektrum ist riesig. „Kennst du einen, kennst du einen.“ Manche kommen ihr Leben lang gut zurecht. Ohne Diagnose. Ohne Therapie. Andere brauchen Unterstützung. Und beides ist in Ordnung. Wichtig ist nur: Dass wir aufhören, vorschnell zu bewerten. Und anfangen, genauer hinzuschauen.



Für mich ist ein zentraler Punkt in der Arbeit mit Eltern: Auf Augenhöhe. Nicht von oben herab. Nicht belehrend. Nicht bewertend. Sondern gemeinsam. Das bedeutet auch: Klare Absprachen. Transparenz. Und die Bereitschaft, Dinge immer wieder anzupassen.

Denn eines ist klar: Wenn Schule und Elternhaus gegeneinander arbeiten, verliert am Ende immer das Kind. Wenn sie aber zusammenarbeiten, entsteht etwas anderes: Ein Netz. Ein Halt. Eine Richtung. Und manchmal sind es gar nicht die großen Dinge, die helfen. Sondern kleine, konkrete Veränderungen: Vorher ankündigen, was passiert.

Zeit geben für Übergänge. Nicht jede Situation sofort bewerten. Nicht jede Eskalation verstärken. Und ganz wichtig: Eigene Ruhe finden. Denn Kinder regulieren sich nicht allein. Sie regulieren sich über uns. Ich habe oft erlebt, wie viel sich verändert, wenn Eltern beginnen, sich selbst anders zu sehen.

Nicht mehr als „die, die es nicht im Griff haben“. Sondern als die, die jeden Tag unglaublich viel leisten. Und ich habe erlebt, wie stark es sein kann, wenn Eltern sich vernetzen. Sich austauschen. Sich verstehen. Sich gegenseitig stärken. Weil dort etwas entsteht, das man von außen oft nicht geben kann: Echtes Verständnis.

Und manchmal zeigt sich diese Stärke nicht in großen Worten. Sondern im Alltag. In den Dingen, die kaum jemand sieht. Da ist diese Mutter, die gemeinsam mit ihrem Sohn schon um 4:30 Uhr aufsteht, damit er alle Abläufe schaffen kann, die er braucht, um überhaupt in die Schule gehen zu können.

Da ist die Mutter, die ihren eigenen Job gekündigt hat, weil die Schule ihr Kind nicht mehr beschulen konnte oder wollte. Die ihr Kind über ein halbes Jahr zu Hause unterrichtet hat, auf der Suche nach einem Ort, der passt. [...]



Was passiert eigentlich, wenn Kinder diesen Raum bekommen? Wenn sie Menschen begegnen, die sie sehen, die sie nicht verändern wollen, sondern begleiten? Wie sieht das konkret aus? Nicht als Konzept. Sondern im Alltag. In meiner Arbeit hat sich dafür etwas entwickelt, das ich heute „Walk to Talk“ nenne. Kein großes Programm.

Keine Methode aus dem Lehrbuch. Sondern etwas, das entstanden ist, weil ich angefangen habe, mit den Jungs einfach loszugehen. Raus aus dem Klassenraum. Rein in den Wald. In Bewegung. Nebeneinander. Und genau dort ist etwas passiert, das ich so nie hätte planen können. Ich möchte dich mitnehmen. Mitten hinein.

In genau diese Momente. Neurodivergente Waldszene – Folge 3: Frühling, Boybands und der Fluch im Wald Heute war ich wieder mit meinen beiden Waldgefährten unterwegs: dem ADHSler und dem Autisten. Dieses Mal in einem neuen Waldgebiet. Wobei das Abenteuer streng genommen schon im Auto begann. Bluetooth an.

Jeder durfte sich ein Lied wünschen. Wir starteten mit „Bye Bye Bye“, gingen über zu „Happy Face“ und landeten schließlich bei „Verdammt, ich lieb dich“. Man fährt los, um den Frühling im Wald zu beobachten und landet plötzlich irgendwo zwischen Boyband, guter Laune und deutschem Schlager.

Puhhhh... was man als Lehrkraft nicht alles mitmachen muss. Im Wald suchten wir uns erst einmal Stöcke. Ich einen Wanderstock, der ADHSler natürlich einen Magierstab, den er mit großer Überzeugung durch die Gegend wirbelte.



Ich musste ihn zwischendurch freundlich daran erinnern, dass ich keine Lust habe, noch vor dem Wochenende wegen eines „Zauberstab-Unfalls“ im Krankenhaus zu landen. Am Waldrand schauten wir uns den Frühling an: Birkenblätter, Veilchen, Schlehenblüten. Der Wald fährt gerade sein System wieder hoch.

Der ADHSler war gedanklich allerdings schon ganz woanders. Also haben wir daraus kurzerhand eine Geschichte gemacht. Er war der Magier, ich der Kämpfer, der Autist der Supporter. Unsere Mission: Den Wald von einem Fluch befreien. Und plötzlich wurde aus einem Spaziergang ein Abenteuer.

Wir schlichen durch den Wald, suchten nach Rehen, wurden leise, konzentriert, wachsam. Eben noch Chaos und drei Minuten später ein eingespieltes Team. Was ich immer wieder merke: Wenn man sich darauf einlässt, entstehen Dinge, die man nicht planen kann.

Neurodivergente Waldszene – Folge 4: Layla, Rechte und Pflichten, Ernten was wir säen Ein paar Tage später war ich dann nur mit meinem autistischen Schüler unterwegs. Der Auftrag der Lerngruppenlehrerinnen war klar: „Bitte mal über Rechte und Pflichten sprechen!“ Also ab in den Wald.

Vorher natürlich unsere „musikalische Einstimmung“ irgendwo zwischen „In meinem Benz“, „Ernten was wir säen“, „Layla“ und „Alane“. Eine Playlist, so bunt wie unser Tag. Am Parkplatz standen Waldschilder. Ein perfekter Einstieg. Wir sprachen über Rechte im Wald, über Regeln und Verantwortung.

Und zwischendurch natürlich über Bluetooth, Mischpulte und Technik. Waldpädagogik trifft Tontechnik. Auf dem Rückweg lief dann alles: ZZ Top, AC/DC, Spice Girls und zum Schluss „Narcotic“. [...]



Ein Werkzeug, das mich in meiner Arbeit besonders begleitet, ist der Gefühlswürfel. Auf den ersten Blick wirkt er unscheinbar. Ein Würfel mit Gefühlen. Und gleichzeitig steckt darin unglaublich viel. Es gibt viele Emotionswürfel – aber für mich gibt es nur einen Gefühlswürfel.

Nicht, weil er perfekt ist, sondern weil er genau das Gegenteil ist. Unperfekt. Und genau darin perfekt. Unsere Würfel entstehen aus Restholz. Holz, das eigentlich übrig bleibt, mit Astgabeln, kleinen Rissen und Kerben -Spuren, die man nicht „wegmacht“, sondern bewusst lässt.

Auch das Holz selbst ist immer unterschiedlich: Eiche, Buche, Kiefer, manchmal Eisbuche, manchmal von einem Pilz durchzogen, der dem Holz eine fast marmorierte Struktur verleiht. Kein Würfel gleicht dem anderen. Und genau das ist der Punkt. Gleiche Seiten, gleiche Gefühle und trotzdem ist jeder Würfel einzigartig.

So wie die Kinder, mit denen wir arbeiten. So wie wir alle. Unterschiedlich, mit eigener Geschichte, mit eigenen Stärken. Unperfekt perfekt.

Das ist für mich keine schöne Idee, sondern eine klare Haltung: Du musst nicht glatt sein, um dazuzugehören. Du musst nicht gleich sein, um richtig zu sein. Was diesen Würfel für mich so besonders macht, ist aber nicht nur das Material, sondern das, was im Alltag daraus entsteht.



Ich habe ihn anfangs ganz bewusst eingesetzt: im Klassenrat, in Gesprächen, nach Konflikten oder auch bei Themen wie den Logo-Nachrichten. Ein Würfelwurf, ein Gefühl, ein Satz – und plötzlich verändert sich die Dynamik im Raum.

Kinder beginnen zu sprechen, zuzuhören und sich gegenseitig besser zu verstehen, ohne dass es Druck oder große Inszenierung braucht. Ich erinnere mich an viele Situationen, in denen Worte gefehlt haben. Wut lag im Raum, Unruhe, Rückzug. Und dann kommt der Würfel ins Spiel.

Ein Kind sagt: „Ich bin wütend, weil ...“ oder zeigt einfach auf ein Gefühl. Plötzlich wird etwas greifbar, das vorher zwar da war, aber niemand wirklich benennen konnte. Gerade für einige meiner Schüler ist der Würfel weit mehr als ein Gesprächsanlass. Er wird zu einem echten Kommunikationsmittel.

Es gibt Jungen, die nicht immer ausdrücken können, was gerade in ihnen passiert. Nicht, weil sie nicht wollen, sondern weil ihnen die Worte fehlen. In solchen Momenten reicht manchmal ein Blick, ein Zeigen oder ein Würfeln, und wir wissen Bescheid. Ich brauche Hilfe. Ich muss kurz raus. Oder: Es ist alles gut.

Ohne große Erklärung. Ohne Druck. Und genau das verändert Situationen und oft auch Beziehungen. Was mir dabei besonders wichtig ist: Der Gefühlswürfel steht nie für sich allein. Er ist Teil eines größeren Ganzen. Viele Ideen, die heute in unseren Kartensets stecken, sind genau aus solchen Momenten entstanden.



Aus dem Alltag, aus echten Situationen in der Schule. Nicht aus Theorie, sondern aus Praxis. Mit der Zeit ist etwas passiert, womit ich am Anfang so nicht gerechnet habe. Der Würfel ist nicht mehr „mein“ Werkzeug. Er ist gewachsen. Mittlerweile wird er in vielen Schulen eingesetzt, in Therapieeinrichtungen und im Coaching.

Bei uns an der Schule hat fast jede Klasse mindestens einen Gefühlswürfel und er wird genutzt, auch ohne dass ich dabei bin. Kolleginnen und Kollegen greifen ihn auf, entwickeln eigene Ideen weiter und integrieren ihn in ihren Alltag. Und genau daran merke ich: Es funktioniert. Nicht, weil ich es vorgebe, sondern weil es trägt.

Wir haben sogar ein Erklärvideo zum Gefühlswürfel mithilfe von KI in mehrere Sprachen übersetzt, damit auch Familien, die neu nach Deutschland gekommen sind, Zugang dazu bekommen. Denn Gefühle kennt jede Sprache. Und mal ehrlich – wer würfelt nicht gerne? Gerade darin liegt eine große Chance.

Der Würfel macht den Einstieg leicht, nimmt die Schwere raus und schafft Verbindung. Besonders zu Hause kann er seine Wirkung entfalten, wenn er ritualisiert eingesetzt wird – z. B. nach der Schule, vor dem Schlafengehen oder am Esstisch.

Ein kurzer Moment reicht oft aus, um aus einem „Alles gut“ ein echtes Gespräch werden zu lassen. [...]



Vielleicht ist genau das die wichtigste Erkenntnis, die ich in all den Jahren mit neurodivergenten Kindern, Jugendlichen und ihren Familien lernen durfte: Menschen brauchen nicht zuerst perfekte Konzepte. Sie brauchen Beziehung. Sicherheit. Verständnis. Und manchmal einfach jemanden, der bleibt.

Jemanden, der nicht sofort bewertet. Der hinter das Verhalten schaut. Der nicht nur fragt: „Wie bekomme ich das weg?“ Sondern: „Was steckt dahinter?“ Dieses Buch ist aus vielen Begegnungen entstanden. Aus Gesprächen im Wald. Aus Krisen im Schulalltag. Aus Elternabenden. Aus stillen Momenten.

Aus Wut, Überforderung, Humor, Chaos und kleinen Erfolgen, die manchmal größer waren, als sie von außen wirkten. Und je länger ich arbeite, desto mehr glaube ich: Neuroinklusion beginnt nicht erst bei großen politischen Entscheidungen oder perfekten Systemen. Sie beginnt im Kleinen. In Klassenräumen. In Familien. In Teams.

Auf Spielplätzen. In WhatsApp-Gruppen. In der Frage, wie wir über Kinder sprechen. Und ob Menschen das Gefühl haben, dazugehören zu dürfen, auch wenn sie anders wahrnehmen, denken oder fühlen. Denn Vielfalt ist nichts, das wir „aushalten“ müssen. Vielfalt ist etwas, das Teams, Gruppen und Gesellschaften stärker macht.

Der eine denkt schneller. Die andere tiefer. Der eine erkennt Muster. Die andere spürt Stimmungen sofort. Manche brauchen Ruhe. Andere Bewegung. Manche sprechen viel. Andere beobachten lange, bevor sie etwas sagen. Und genau daraus entstehen oft die stärksten Gruppen. Nicht trotz Unterschiedlichkeit. Sondern wegen ihr.

Wenn wir über Neurodiversität sprechen, reden wir außerdem nicht über eine kleine Randgruppe. Je nachdem, welche Studien man betrachtet, gelten ungefähr 15 bis 20 Prozent der Menschen als neurodivergent. Das bedeutet: Neurodiversität ist längst mitten in unserer Gesellschaft angekommen. In fast jeder Schulklasse.



In fast jedem Kollegium. In fast jedem Freundeskreis. Und trotzdem bauen wir viele Systeme noch immer so, als gäbe es nur einen einzigen „richtigen“ Weg zu lernen, zu arbeiten, zu kommunizieren oder durchs Leben zu gehen. Dabei sehe ich gleichzeitig etwas Hoffnungsvolles.

Immer mehr Menschen sprechen offen über ADHS, Autismus, Maskieren, Reizüberflutung, Erschöpfung oder das Gefühl, irgendwie anders durch diese Welt zu gehen. Gerade auf Social Media entstehen plötzlich Räume, in denen Menschen Erfahrungen teilen, für die sie sich früher vielleicht geschämt hätten.

Eltern merken: Wir sind nicht alleine. Jugendliche finden Worte für Dinge, die sie vorher nie erklären konnten. Erwachsene erkennen sich selbst in Geschichten wieder. Natürlich birgt das auch Risiken. Wo viel gesprochen wird, entstehen auch Halbwissen, vereinfachte Darstellungen oder Falschinformationen.

Nicht alles, was laut ist, ist automatisch richtig. Und nicht jede Schwierigkeit ist gleich eine Diagnose. Und trotzdem glaube ich, dass diese Entwicklung wichtig ist. Denn sie zeigt, dass Neurodiversität kein verborgenes Randthema mehr ist. Die Gesellschaft beginnt hinzuschauen. Vielleicht manchmal noch unsicher.

Vielleicht manchmal widersprüchlich. Aber sie beginnt hinzuschauen. Und genau dort beginnt Veränderung. Nicht erst dann, wenn plötzlich alles perfekt verstanden wird. Sondern dann, wenn Menschen anfangen, ehrlicher miteinander zu sprechen. Wenn Eltern nicht mehr das Gefühl haben, kämpfen zu müssen.

Wenn Fachkräfte sich trauen zu sagen: „Ich weiß gerade auch nicht weiter, aber wir schauen gemeinsam.“ Wenn Schulen, Jugendhilfe, Therapie und Familien nicht gegeneinander arbeiten, sondern miteinander. Denn neuroinkklusive Welten entstehen nicht dadurch, dass eine Seite plötzlich alles richtig macht.

Sie entstehen dort, wo Menschen anfangen zuzuhören, zusammenzuarbeiten und Unterschiede nicht sofort als Problem zu sehen. [...]



„Manchmal braucht ein Kind keinen
Menschen,
der sofort eine Lösung hat.

Manchmal braucht es einen Menschen,
der bleibt.“

ANKER SEIN

Für Eltern, Fachkräfte und alle Menschen,
die neurodivergente Kinder besser verstehen wollen.

Tobias Schüppen

www.anker-sein.de