Was bedeutet es, neurodivergent zu sein?

Ein Blick auf Autismus und ADHS

Handout zum Vortrag | Bildungskonferenz Viernheim, 5.11.2026 | PD Dr. Irina Jarvers, Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Universität Regensburg

Neurodiversität bezeichnet die Vielfalt aller menschlichen Gehirne zusammen, also die gesamte Bevölkerung. **Neurodivergenz** meint eine einzelne Person, deren Gehirn auf eine bestimmte Weise anders arbeitet. Autismus, ADHS, Dyskalkulie, Hochbegabung und andere sind eine Variation der Norm und keine „Störung".

Was bedeutet es, autistisch zu sein?

Autismus ist eine natürliche Variation der neurobiologischen Entwicklung, die maßgeblich genetisch bedingt ist und mit Unterschieden in Struktur und Funktion des Gehirns einhergeht. Diese Unterschiede prägen Wahrnehmung, Kommunikation und soziale Interaktion.

Statt defizitorientiert		Neuroaffirmativ beschrieben
„Defizite in" der interpersonellen Interaktion	→	**Eigener Stil** sozialer Kommunikation und Interaktion
„Defizite in" der Kommunikation	→	**Andere Kommunikationsvorlieben**
„Eingeschränktes Repertoire" an Interessen und Aktivitäten	→	**Fokussierte Interessen** und Vorlieben
	+	**Verstärkte oder verminderte Sinneswahrnehmung**

Soziale Interaktion

- Beziehungen werden auf eigene Weise geknüpft und gepflegt
- Blickkontakt, Mimik und Gestik werden anders eingesetzt
- Vorhersehbarkeit im Miteinander wird bevorzugt

Kommunikation

- Sprache entwickelt sich teils später oder nonverbal
- Gespräche zu beginnen kann herausfordernd sein
- Wiederholende Sprache (z. B. Echolalie) als Ausdrucksmittel

Aktivitäten und Interessen

- Fokussierte Interessen mit viel Fachwissen
- Routinen und Rituale geben Sicherheit
- Fokus auf Details und Teilaspekte
- Stimming: wiederholende Bewegungen zur Selbstregulation

Wahrnehmung: Reize werden stärker gewichtet als Erwartungen

Top-down (eher typisch): Erfahrungen und Erwartungen sortieren Reize vor, vieles läuft automatisch.

Bottom-up (häufig bei Autist*innen): Situation und Details werden einzeln und stärker gewichtet. In einer bekannten Situation greifen Strategien. Ändert sich etwas (Raum, Termin, Gruppe), muss alles neu verarbeitet werden. Das kann überlasten.

Warum sind Routinen so wichtig?

Sinneseindrücke stärker gewichtet → Umwelt weniger vorhersehbar → Unsicherheit belastet → Gleichheit gleicht aus → **Bricht die Routine, bricht die Regulation**

Bis hin zu Meltdown oder Shutdown. **Die Vorhersage ist das Problem:** Wer Regelhaftigkeiten schwerer lernt, muss die Umwelt konstant halten.

Mythen und Fakten

× *„Autistische Menschen wollen keinen Kontakt."*

✓ Viele wünschen sich Kontakt, gestalten ihn aber anders.

× *„ADHS ist eine Frage von Willenskraft oder Erziehung."*

✓ ADHS ist stark erblich und kein Intelligenz-, Willens- oder Erziehungsproblem.

× *„Wer in der Schule klarkommt, kann nicht autistisch sein oder ADHS haben."*

✓ Viele kompensieren lange und mit hohem Aufwand. Gute Leistungen schließen nichts aus.

× *„Da wächst man raus."*

✓ Autismus und ADHS bestehen meist ins Erwachsenenalter fort, die Ausprägung verändert sich.

Prävalenz

2,8 %	5 bis 6 %
Autismus	ADHS

Autismus: Registerdiagnosen Schweden (n = 2,76 Mio.); aktives Screening in Südkorea ergab 2,64 %. ADHS: Faraone et al. (2021).

Was bedeutet es, ADHS zu haben?

ADHS ist eine natürliche Variation der neurobiologischen Entwicklung, die maßgeblich genetisch bedingt ist und mit Unterschieden in Struktur, Funktion und Neurotransmission des Gehirns einhergeht. Diese Unterschiede beeinflussen Aufmerksamkeit, Motivation, Impulsregulation und Aktivitätsniveau.

Drei Erscheinungsbilder: vorwiegend unaufmerksam, vorwiegend hyperaktiv-impulsiv, gemischt.

Aufmerksamkeit

- Fokus folgt dem Interesse, bis hin zum Hyperfokus
- Neue Reize ziehen die Aufmerksamkeit schnell an
- Termine und Dinge geraten leicht in Vergessenheit
- Organisation und Zeitplanung brauchen Unterstützung

Hyperaktivität

- Viel Energie und großer Bewegungsdrang
- Innere Unruhe, auch ohne sichtbare Bewegung
- Langes Stillsitzen kostet viel Kraft
- Ohne Hyperaktivität (ADS): eher verträumt und still

Impulsivität und Gefühle

- Schnelle, spontane Reaktionen, auch im Gespräch
- Gefühle werden intensiv erlebt, Stimmung wechselt rasch
- Viele Reize gleichzeitig können überfordern

Aufmerksamkeit ist dynamisch

Bei anregenden oder neuen Situationen rastet der Fokus leicht ein (Hyperfokus). Bei Routine oder wenig interessanten Aufgaben driftet die Aufmerksamkeit ab, Reize und Gedanken konkurrieren. **Aufmerksamkeit und Motivation werden anders reguliert, nicht schlechter.**

AuDHS: Wenn beides zusammenkommt

30 bis 65 %	40 bis 70 %	60 bis 93 %
der Personen mit ADHS erfüllen auch die Kriterien für Autismus	der Autist*innen erfüllen auch die Kriterien für ADHS	Erblichkeit von Autismus und ADHS

Bedürfnis nach Struktur trifft auf Bedürfnis nach Neuem. ADHS kann autistische Merkmale überdecken und umgekehrt, AuDHS wird deshalb häufig übersehen.

Warum werden Mädchen und Frauen oft übersehen?

Autismus

- Historisch als „Jungen-Diagnose“ beschrieben
- Diagnostische Verfahren wurden überwiegend an Männern entwickelt
- Mädchen und Frauen sind in Studien unterrepräsentiert
- Mehr Camouflaging bzw. Masking, oft bessere sprachliche Fähigkeiten und andere Sozialisation

ADHS

- Häufiger der unaufmerksame, ruhige Typ: „verträumt“, „nur schüchtern“
- Häufiger internalisierende Symptome wie Angst oder Depression
- Viel Kompensation und Anpassung, z. B. durch Perfektionismus (Masking)
- Begleiterkrankungen werden zuerst gesehen, ADHS dahinter nicht

Wichtig: Für die Ausprägung der Kernmerkmale bei Frauen gibt es noch keine klare Evidenz. Viele erhalten die Diagnose erst im Studium oder Beruf.

Modelle von Behinderung und Neurodiversität

Medizinisches Modell
Das Problem wird in der Person verortet.

Soziales Modell
Barrieren entstehen im Umfeld.

Neurodiversitätsbewegung
Divergenz in neuronaler Funktionalität ist intrinsisch und nicht unbedingt pathologisch.

Warum maskieren Autist*innen und Menschen mit ADHS?

„Mit mir ist etwas nicht in Ordnung." „Ich muss mich anpassen und wie alle anderen sein." „Sonst bin ich ein Versager." „Ich kann die Gesellschaft nicht ändern." „Ich muss mir selbst helfen."

Der Nutzen von Neurodiversität: *„Ich bin anders, nicht defekt." „Ich habe ein Recht, um Hilfe zu bitten." „Vielfalt ist eine Bereicherung."*

Chancen

- Weniger Stigma: Autismus und ADHS als Teil der Identität
- Umfeld anpassen statt die Person zu verändern
- Mitbestimmung in Forschung und Praxis
- Selbstwert und psychische Gesundheit können profitieren

Kritik und Antworten

- Hoher Unterstützungsbedarf werde übersehen: Neurodiversität schließt alle ein und fordert mehr Unterstützung, nicht weniger
- Belastungen würden verharmlost („Superkraft"): Unterschied und Behinderung können gleichzeitig bestehen
- Hilfen würden infrage gestellt: Die Kritik gilt der Anpassung an die Norm, nicht der Unterstützung
- Vor allem sprachstarke Erwachsene sprächen: Auch nichtsprechende Personen vertreten sich selbst, z. B. mit Unterstützter Kommunikation

Take Home Messages

Unterschied, nicht Defizit
Autismus und ADHS sind natürliche Variationen menschlicher Entwicklung.

Anders verarbeitet, nicht schlechter
Autistische Personen gewichten Reize stärker. Bei ADHS folgt die Aufmerksamkeit dem Interesse.

Masking wird oft übersehen
Mädchen und Frauen maskieren häufiger und werden später erkannt. Masking kostet viel Kraft.

Umfeld anpassen
Barrieren entstehen oft im Umfeld. Verständnis, Struktur und passende Unterstützung erleichtern den Alltag.

Quellen (Kurzangaben laut Vortragsfolien): Angeletos Chrysaitis & Seriès (2023) · Antshel & Russo (2019) · Ashinoff & Abu-Akel (2021) · Cruz et al. (2024), Neuropsychology Review · Faraone et al. (2021) · Friedel et al. (2025) · Fyfe et al. (2026), BMJ · Hartman (2023) · Hinshaw et al. (2022) · Hull et al. (2020) · Hupfeld, Abagis & Shah (2019) · Kapp et al. (2013), Developmental Psychology · Kennedy, Richdale & Lawson (2025) · Kim et al. (2011) · Kim et al. (2025) · Lawson, Mathys & Rees (2017) · Leitner (2014) · Loomes, Hull & Mandy (2017) · Mattheisen et al. (2022) · Pellicano & Burr (2012) · Pellicano & den Houting (2022), JCPP · Rommelse et al. (2010) · Sergeant (2005) · Sonuga-Barke & Castellanos (2007) · Van de Cruys et al. (2014) · Volkow et al. (2011) · Walker (2021) · Zhou et al. (2023)