ELAN-FORTBILDUNG · VON ELTERN FÜR ELTERN

Europäisches Institut für Neurodivergenz

Neurodivergenz in Schule und Elternhaus

Wie Alltag gelingt – mit ADHS, Autismus, AuDHS, Dyskalkulie, Hochsensibilität oder Hochbegabung

Sabine Buch
Präsidentin des Europäischen Instituts für Neurodivergenz

03.11.2026 · 19:00 Uhr
Alexej von Jawlensky Gesamtschule, Wiesbaden

IST IHR KIND AUCH DER PINGUIN IN DER ERDMÄNNCHENKLASSE?

An Land wirkt der Pinguin unbeholfen. Im Wasser ist er ein Meister.

Nicht das Kind ist falsch – die Umgebung passt noch nicht. Andersartigkeit ist ein Fakt. Die Bewertung entsteht durch unseren Umgang damit.



GRUNDLAGEN

Drei Begriffe, die oft verwechselt werden

Neurodiversität

Die natürliche Vielfalt menschlicher Gehirne – so normal wie Unterschiede bei Körpergröße oder Augenfarbe.

Neurotypisch

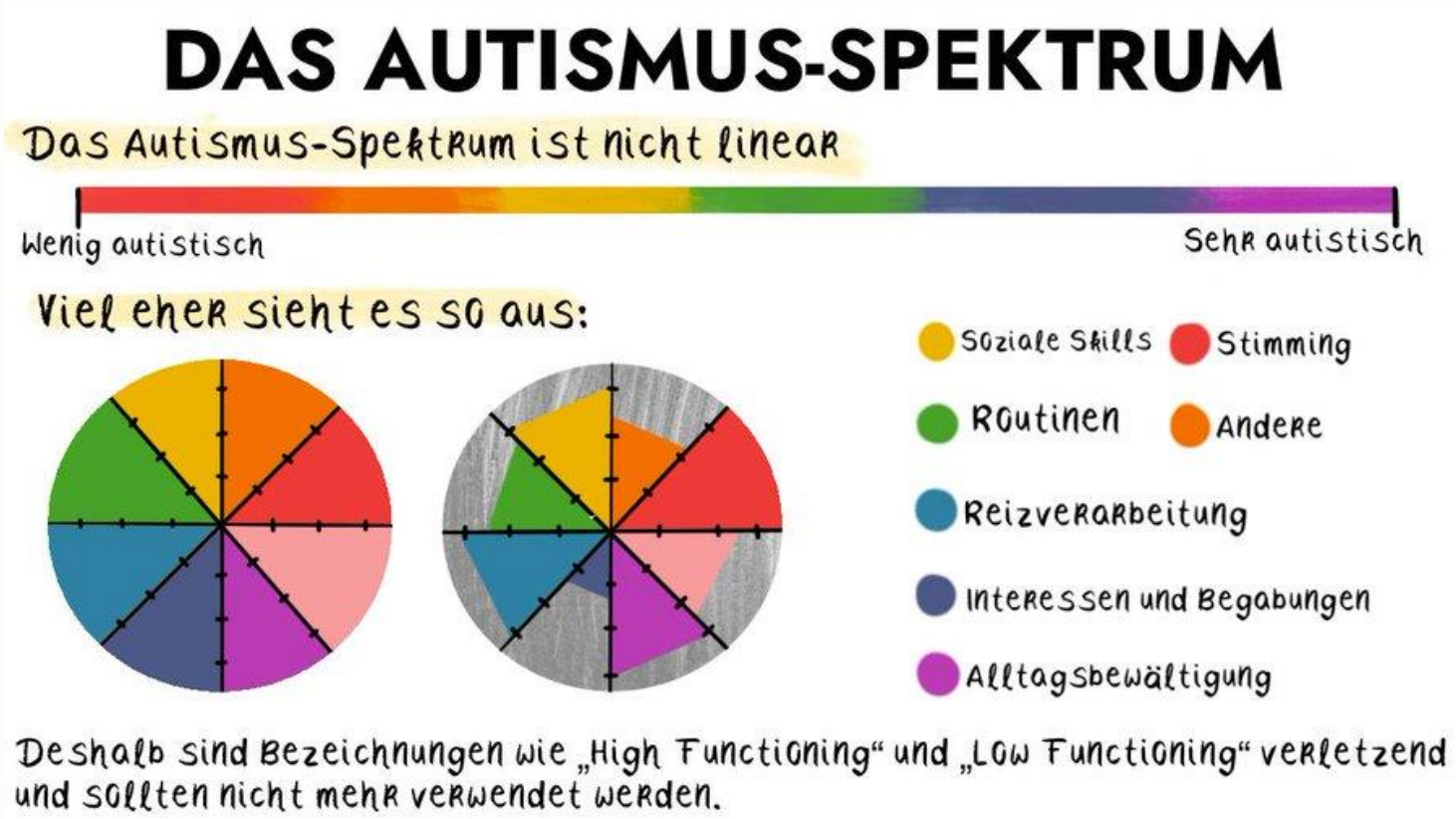
Das Gehirn arbeitet weitgehend so, wie Gesellschaft und Schule es erwarten.

Neurodivergent

Das Gehirn nimmt Informationen anders wahr und verarbeitet sie anders – z. B. bei Autismus, ADHS oder Legasthenie.

Merke: Eine Gruppe ist neurodivers – ein einzelnes Kind ist neurodivergent.

Stärken und Schwächen sind individuell verteilt



4

GRUNDLAGEN

Was das für Schule und Familie heißt

Nicht das Kind muss passend gemacht werden – sondern die Umgebung.

Unterschied, kein Defizit

… aber oft mit echtem Unterstützungsbedarf.

Oft mehreres zugleich

z. B. ADHS und Autismus, ADHS und Dyskalkulie.

Jedes Kind ist anders

Die Diagnose öffnet Türen – das Kind selbst zeigt den Weg.

WIE VIELE SIND ES?

15–20 %

der Menschen gelten als neurodivergent – in jeder Klasse sitzen also statistisch mehrere Kinder.

”

Wenn Sie ein autistisches Kind kennen, dann kennen Sie genau ein autistisches Kind.

Stärken und Schwächen sind bei jedem Kind anders verteilt.

AUSPRÄGUNG 1 VON 6

ADHS

So zeigt es sich

- Aufmerksamkeit schwankt – je nach Interesse
- Innere oder äußere Unruhe, Impulsivität
- Planen, Anfangen, Zeitgefühl fallen schwer

Oft übersehen

- Hyperfokus heißt nicht „kann, wenn er will“
- Bei Mädchen oft still und verträumt
- Viel Kritik kratzt am Selbstwert

Stärken

- Ideenreichtum und Begeisterung
- Energie und Spontaneität
- Handlungsfähig, wenn es brennt

Was hilft: kurze Etappen, Bewegung erlauben, schnelles und freundliches Feedback.

ADHS

Was ADHS ist – und was nicht

ADHS ist nicht …

- erlerntes Verhalten
- eine Erfindung der Pharmaindustrie
- ein Erziehungsfehler
- Faulheit oder eine Ausrede
- eine Charakterschwäche
- ein Modetrend

ADHS IST …

eine neurologische Variante.

Seit über 200 Jahren in der Medizin beschrieben – heute wird sie nur besser erkannt.

ADHS

Ein Tag mit ADHS

Morgens kaum aus dem Bett

Der Schlafrhythmus ist oft verschoben: abends lange wach, morgens schwer in Gang.

Aufschieben

Jede neue Aufgabe löst viele Gedanken aus – schnell wirkt alles wie ein riesiger Berg.

Hyperfokus

Stundenlang vertieft und produktiv – aber das Thema lässt sich nicht einfach aussuchen.

Vergessen

Was nicht sofort notiert ist, ist fast schon weg – Kalender und Listen werden zur Rettung.

MOTIVATION IM GEHIRN

Dopamin: ein Signal für Motivation und Lernen

1

Erwartung

Was könnte sich lohnen?

2

Aufwand

Wie viel Kraft kostet es?

3

Handlung

Anfangen, dranbleiben oder wechseln

4

Rückmeldung

Was passiert, was lerne ich?

Warum Handy & Games fesseln

Neuheit, klare Ziele, sofortige Reaktion, wechselnde Belohnungen. Das ist kein Beweis für einen „Dopaminmangel“.

Was im Unterricht hilft

Kurze Etappen, sichtbarer Fortschritt, Wahlmöglichkeiten, Bewegung, schnelle Rückmeldung.

MYTHOS

„ADHS haben nur Jungs“ – falsch

Oft hyperaktiv – häufiger bei Jungen

- sichtbar unruhig und impulsiv
- fällt früh auf, wird eher diagnostiziert

Oft verträumt – häufiger bei Mädchen

- innere statt äußere Unruhe
- wird spät oder gar nicht erkannt
- Folgen: Erschöpfung, Ängste, Selbstzweifel

Hinsehen lohnt sich: Ein stilles, verträumtes Kind kann genauso ADHS haben.

AUSPRÄGUNG 2 VON 6

Autismus

So zeigt es sich

- Eigene Art, zu kommunizieren und Kontakt aufzunehmen
- Großes Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit
- Lärm, Licht, Gedränge überfordern schnell

Oft übersehen

- Masking: in der Schule unauffällig, zu Hause erschöpft
- Überlastung ist kein Trotz
- Auch sprachstarke Kinder brauchen Klarheit

Stärken

- Tiefes Spezialwissen
- Genauigkeit, Blick fürs Detail
- Ehrlichkeit und Gerechtigkeitssinn

Was hilft: klare, wörtliche Sprache, Abläufe sichtbar machen, ein fester Rückzugsort.

AUTISMUS

Kommunikation läuft auf der Sachebene

DIE LEHRKRAFT SAGT	DAS AUTISTISCHE KIND	DIE LEHRKRAFT DENKT
„Das Fenster ist noch auf …“	„Aha, stimmt.“	„Warum macht es das nicht zu?!“

Andeutungen, Ironie und Sarkasmus werden oft wörtlich genommen – das ist kein Ungehorsam.

Was hilft: sagen, was gemeint ist – „Bitte schließ das Fenster.“

AUTISMUS

Oft unsichtbar: Masking

Das Kind passt sich an – und unterdrückt dafür seine eigenen Bedürfnisse.

Kostet enorm viel Kraft

Wahrnehmung und Reaktion werden ständig „übersetzt“.

Das eigene Ich geht verloren

Eigene Bedürfnisse werden kaum noch wahrgenommen.

Folge: Zusammenbruch zu Hause

Wo das Kind sich sicher fühlt, fällt die Maske.

Für Lehrkräfte: Ein unauffälliges Kind ist nicht automatisch ein Kind, dem es gut geht.

MYTHBUSTING AUTISMUS

Wahr oder falsch?

„Autistische Menschen sind alle inselbegabt.“	FALSCH	Savants sind extrem selten. Häufig sind Spezialinteressen mit enormem Wissen.
„Autistische Kinder wollen keine Freunde.“	EHER FALSCH	Kontakt sieht oft anders aus: dosiert, reizarm, mit Pausen zum Erholen.
„Autismus betrifft nur Jungen.“	FALSCH	Mädchen fallen anders auf, maskieren stärker und werden oft erst spät erkannt.

AUTISMUS

Das „Double Empathy Problem“

Nicht-autistische Menschen

gehen oft unbewusst davon aus, dass alle die Welt so wahrnehmen wie sie selbst.

Autistische Menschen

hören ihr Leben lang, dass sie „anders“ sind – und wissen früh, dass andere anders wahrnehmen.

Missverständnisse entstehen auf beiden Seiten.

Also teilen sich auch beide Seiten die Aufgabe, aufeinander zuzugehen – mit Respekt und ohne Pathologisierung.

AUSPRÄGUNG 3 VON 6

AuDHS – Autismus und ADHS zugleich

So zeigt es sich

- Sucht Neues – und braucht doch feste Abläufe
- Reizhunger und Reizüberflutung zugleich
- Wechsel zwischen Hyperfokus und Erschöpfung

Oft übersehen

- Eins verdeckt das andere – Diagnose kommt spät
- Tipps für nur ein Bild greifen oft nicht
- Innerer Widerspruch kostet viel Kraft

Stärken

- Kreativität mit Tiefgang
- Ausdauer bei Herzensthemen
- Ungewöhnliche Lösungswege

Was hilft: Struktur mit Spielraum – feste Eckpunkte, Wahlmöglichkeiten dazwischen.

AUSPRÄGUNG 4 VON 6

Dyskalkulie

So zeigt es sich

- Mengen und Zahlen werden nicht „gesehen“
- Zählendes Rechnen hält sich lange
- Stellenwerte, Uhrzeit, Geld bleiben schwierig

Oft übersehen

- Hat nichts mit Intelligenz zu tun
- Mehr vom Gleichen üben hilft kaum
- Mathe-Angst entsteht oft als Folge

Stärken

- Oft sprachlich oder kreativ stark
- Findet eigene Umwege und Strategien
- Durchhaltevermögen, wenn es gesehen wird

Was hilft: anschauliches Material, Grundlagen festigen statt Stoffdruck, Lerntherapie.

LERNEN: LESEN UND SCHREIBEN

Dyslexie / LRS

Lesen

Wörter erkennen, flüssig lesen und entschlüsseln kann schwerfallen.

Rechtschreiben

Laute den richtigen Buchstaben zuzuordnen braucht viel mehr Übung.

Aufwand

Lesen und Schreiben gehen langsamer und binden viel Konzentration.

Potenzial

Schwierigkeiten mit Schrift sagen nichts über Intelligenz oder Wert eines Kindes.

LERNEN UNTERSTÜTZEN

Zugang statt Zusatzdruck

Andere Zugänge nutzen

Vorlesen, Hörmaterial, Spracheingabe oder mündliche Erklärung.

Aufgaben zugänglich machen

Klare Schrift, übersichtliche Blätter, kurze Abschnitte, genug Zeit.

Lernziel im Blick behalten

Ist Rechtschreibung nicht das Ziel, darf Wissen anders gezeigt werden.

Fortschritt sichtbar machen

Kleine Lernschritte zurückmelden und Erholung einplanen.

Auch daran denken: Dysgraphie (Schreiben), Dyspraxie (Koordination), Sprache und Verarbeitungstempo.

AUSPRÄGUNG 5 VON 6

Hochsensibilität

So zeigt es sich

- Nimmt Reize und Stimmungen intensiv wahr
- In lauten Umgebungen schnell erschöpft
- Braucht Zeit, um Eindrücke zu verarbeiten

Oft übersehen

- Keine Diagnose, sondern ein Wesensmerkmal
- Kann Autismus oder ADHS ähneln – abklären
- Rückzug ist Erholung, keine Ablehnung

Stärken

- Einfühlungsvermögen
- Gewissenhaftigkeit
- Feines Gespür für Zwischentöne

Was hilft: Pausen fest einplanen, Reize dosieren, Gefühle in Worte fassen.

HOCHSENSIBILITÄT

Drei Bereiche des Erlebens

Wahrnehmen

- *„Der Pulli kratzt.“*
- *„Das Licht flackert.“*
- *„Hier riecht es komisch.“*

Denken

- gründlich und kreativ
- vielfältige Interessen
- aber auch: Grübeln, Perfektionismus

Fühlen

- viel Empathie, starker Gerechtigkeitssinn
- gutes Bauchgefühl
- aber auch: schnell überreizt

Merke: In einem schwierigen Umfeld ist hohe Sensibilität ein Nachteil – in einem guten ein Vorteil.

MYTHBUSTING HOCHSENSIBILITÄT

Wahr oder falsch?

„Hochsensible Kinder stellen sich nur an.“	FALSCH	Ihr Nervensystem reagiert stärker. Große Stärken – aber auch mehr Stress.
„Hochsensible sind lieber allein.“	TEILS, TEILS	Allein tanken sie gut auf – trotzdem sind viele gern unter Menschen.
„Hochsensible haben Angst vor Veränderung.“	NICHT UNBEDINGT	Gewohnheiten sparen Energie. Neues gern – im eigenen Tempo.

AUSPRÄGUNG 6 VON 6

Hochbegabung

So zeigt es sich

- Lernt schnell, denkt in Zusammenhängen
- Stellt viele, oft tiefe Fragen
- Langweilt sich bei Wiederholung

Oft übersehen

- Gute Noten sind keine Garantie
- „Twice exceptional“: zusammen mit ADHS, Autismus o. Ä.
- Kopf und Gefühl reifen unterschiedlich schnell

Stärken

- Neugier und Wissensdurst
- Abstraktes Denken
- Ausgeprägter Gerechtigkeitssinn

Was hilft: Herausforderung statt mehr vom Gleichen – Zusatzangebote, Drehtürmodell, Springen prüfen.

HOCHBEGABUNG

Was Hochbegabung eigentlich ist

IQ ≥ 130

Das entspricht etwa den oberen 2 % – festgestellt mit einem anerkannten Intelligenztest.

Talent

Hohe Leistung auf einem Gebiet, sonst durchschnittlich.

Savant

Spitzenleistung auf einem Gebiet – extrem selten.

Hochbegabung

Schneller denken, Zusammenhänge rasch erfassen.

Achtung: Unterforderung kann wie ADHS aussehen – oder wie Desinteresse.

HOCHBEGABUNG

Vorurteile – und was dahintersteckt

Was andere oft denken

- „Arrogant, hält sich für besser."
- „Muss immer Höchstleistung bringen – sonst ist es faul."
- „Braucht keine Hilfe, kann alles allein."

Was wirklich dahintersteckt

- Das Gehirn bildet mehr und schnellere Verknüpfungen.
- Es zieht das Kind dorthin, wo es Informationen gibt.
- Unterforderung wirkt wie Desinteresse oder Ablehnung.

Gut zu wissen: Manche Kinder lernen früh, sich „dumm zu stellen", um nicht aufzufallen.

RAHMEN IN HESSEN

Was die Schule leisten kann

Thema	Grundlage	Was das bedeutet
Nachteilsausgleich	§ 7 VOGSV	Gleiche Anforderungen, angepasste Bedingungen – z. B. mehr Zeit, Hilfsmittel, eigener Raum
Lesen, Rechtschreiben, Rechnen	§§ 37–44 VOGSV	Förderplan unter Einbeziehung der Eltern; Nachteilsausgleich, ggf. Abweichen bei der Bewertung
Autismus	Kultusministerium	Förderung setzt keinen sonderpädagogischen Förderschwerpunkt voraus
Oberstufe & Abitur	§ 31 OAVO	Eigene Regelungen zum Nachteilsausgleich

Quellen: VOGSV, OAVO, Hessisches Kultusministerium – Stand prüfen

VERHALTEN VERSTEHEN

Erst verstehen, dann handeln

Beispiel: **Das Kind schiebt das Arbeitsheft weg.**

01

Beobachten

Auftrag gelesen, Heft weg, Tisch verlassen.

02

Kontext prüfen

Später Nachmittag? Lange Aufgabe? Unklarer Start?

03

Vermuten

Müde, überfordert, zu viele Reize, kein Einstieg?

04

Klein testen

Ersten Schritt vorgeben, Wirkung beobachten.

Nicht direkt urteilen: Fragen Sie das Kind auch, wie es die Situation erlebt.

Wie geht es dem Kind gerade?

ZUSTAND · WINDOW OF TOLERANCE

Hohe Aktivierung
Anspannung, Unruhe, schnelle Reaktionen

Regulierter Bereich
Denken, Lernen, Kontakt fallen leichter

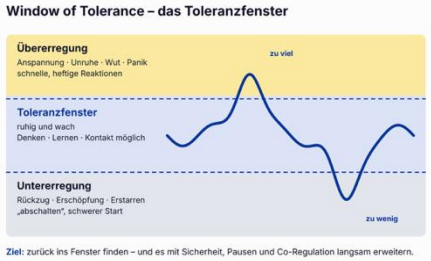
Niedrige Aktivierung
Rückzug, Erschöpfung, schwerer Start

BEDÜRFNISSE · NACH MASLOW

Körperliche Bedürfnisse
Essen, Trinken, Schlaf

Sicherheit & Zugehörigkeit
Vorhersehbarkeit, Beziehung

Wertschätzung & Entfaltung
Mitbestimmung, Kompetenz

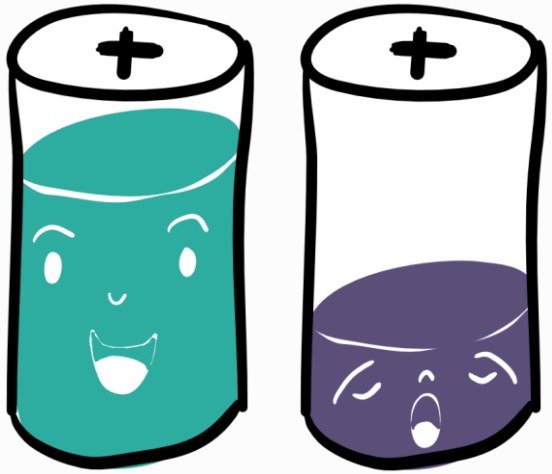




Zwei Fragen: Was zeigt der Zustand? Welches Bedürfnis hat gerade Vorrang?

WARUM KINDER SO ERSCHÖPFT SIND

Barrieren ausgleichen kostet Energie

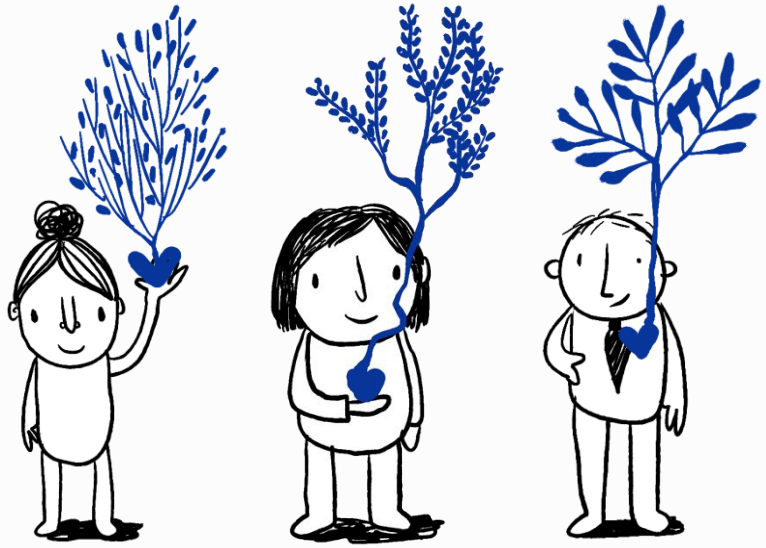


Fehlende Struktur und Planbarkeit	Unausgesprochene Erwartungen
Viele Aufgaben auf einmal	Lärm, Licht, Gerüche, Gedränge
Gruppenarbeit und soziale Regeln	Über- oder Unterforderung
Monotone Aufgaben	Masking – sich ständig anpassen

Wichtig: Ist der Akku nach der Schule leer, ist das keine Faulheit, sondern Erschöpfung.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

Einen sicheren Raum schaffen



Mit dem Kind sprechen: Es ist der Experte dafür, was ihm hilft.

Klare Rollen und Erwartungen	Reizarme Umgebung, Rückzug
Eigene Zeiteinteilung erlauben	Stimming akzeptieren
Kein Druck zu Kontakt	Bei Veränderungen begleiten
Raum für Interessen	Echtes Verständnis zeigen

IN DER SCHULE

Kleine Maßnahmen, große Wirkung

Vorhersehbarkeit

Tagesablauf sichtbar machen, Änderungen früh ankündigen

Reize reduzieren

Ruhiger Platz, Kopfhörer, Blick weg vom Trubel

Bewegung erlauben

Kurze Pausen, Botengänge, Sitzkissen

Aufgaben portionieren

Ein Schritt nach dem anderen, das Ziel immer sichtbar

Klare Sprache

Wörtlich, kurz, eine Anweisung zur Zeit

Eine feste Ansprechperson

Jemand, der das Kind kennt und Brücken baut

INDIVIDUELLE FÖRDERUNG

In vier Schritten zum passenden Plan

1

Verstehen

Beobachtungen von Schule und Eltern zusammentragen, Befunde nutzen

2

Vereinbaren

Förderplan gemeinsam erstellen – mit dem Kind

3

Umsetzen

Wenige, konkrete Maßnahmen statt langer Listen

4

Überprüfen

Nach einigen Wochen: Was wirkt? Was ändern wir?

ZU HAUSE UND IN DER FREIZEIT

Begleiten und stärken

Routinen geben Halt

Gleiche Abläufe morgens und abends sparen Kraft für Wichtiges.

Erst auftanken, dann lernen

Nach der Schule: Pause, Essen, Bewegung – danach Hausaufgaben.

Rückzug ermöglichen

Ein Ort ohne Anforderungen, an dem das Kind zur Ruhe kommt.

Übergänge ankündigen

„In zehn Minuten ist Schluss“ – mit Timer statt Machtwort.

MOTIVATION, SELBSTVERTRAUEN, LERNFREUDE

Was Kinder wachsen lässt

Interessen als Türöffner

Dinosaurier, Pferde, Minecraft: Lernstoff über das Lieblingsthema anbieten.

Erfolge sichtbar machen

Mit dem eigenen Stand von gestern vergleichen, nicht mit anderen.

Das eigene Gehirn verstehen

Kindgerecht erklären: Du bist nicht falsch – du funktionierst anders.

Stärken zuerst benennen

Wer sich fähig fühlt, traut sich auch an Schwieriges.

WENN ES GERADE ZU VIEL IST

Erst entlasten, dann weitersehen

01

Wahrnehmen

Was ist gerade passiert?

02

Benennen

„Das ist gerade ganz schön viel.“

03

Erkunden

„Was würde dir jetzt helfen?“

04

Entlasten

Pause, Abstand oder Hilfe anbieten.

05

Nachbesprechen

Später schauen, was geholfen hat.

DAS KIND

„Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“

DIE ERWACHSENE PERSON

„Sollen wir es übersichtlich machen? Ich lese dir den Auftrag vor, und wir fangen mit Nummer 1 an.“

CHECKLISTE FÜR ELTERN

Das Gespräch mit der Schule vorbereiten

Vorher

- Beobachtungen notieren: wann, wo, was hilft
- Befunde und Diagnosen mitnehmen
- Zwei, drei konkrete Anliegen formulieren

Im Gespräch

- Das gemeinsame Ziel betonen: das Kind
- Vereinbaren: Wer macht was bis wann?
- Einen Folgetermin festlegen

Tipp: Einen Nachteilsausgleich können Eltern, das Kind oder Lehrkräfte anregen.

VON DER SCHULE IN DEN BERUF

Wo der Übergang oft hakt

Stärken bleiben unsichtbar

Schule bewertet oft Tempo und Standardlösungen.

Unsichtbare Regeln

„Sei proaktiv“, Small Talk, Hierarchien – oft die größte Hürde.

Selbstorganisation

Zeit planen, priorisieren, anfangen und abschließen.

Überlastung

Großraumbüro, spontane Änderungen, viel Kontakt.

Falsche Berufswahl

Wenig individuelle Beratung, eigene Stärken oft unklar.

Zu abrupter Sprung

Plötzlich Eigenverantwortung, kaum Begleitung.

VON DER SCHULE IN DEN BERUF

Was in der Praxis wirklich hilft

Klare Erwartungen

Was genau heißt „fertig“? Konkret statt „mach mal“.

Begleitet wachsen

Praktika mit Coaching, feste Mentor:innen.

Stärken übersetzen

Detailblick, Hyperfokus, Kreativität – wo passen sie?

Versteckte Skills üben

Nachfragen, priorisieren, Erwartungen erkennen.

Umfeld anpassen

Ruhiger Platz, flexible Zeiten, wenig Multitasking.

Sich selbst kennen

„Wie funktioniere ich?“ – und Vorbilder, die es geschafft haben.

ZUM WEITERLESEN

Buchempfehlungen

Thema	Titel	Autor:innen · Verlag
ADHS	Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS	Rietzler, Grolimund · Hogrefe
Autismus	Ratgeber Autismus-Spektrum-Störungen	Cholemkery u. a. · Hogrefe
Autismus	Leben mit dem Asperger-Syndrom	Tony Attwood · Trias
Dyskalkulie	Rechenstörungen bei Kindern	von Aster, Lorenz (Hg.) · V&R
Hochsensibilität	Das hochsensible Kind	Elaine N. Aron · mvg
Hochbegabung	Hochbegabte Kinder klug begleiten	Arnold, Preckel · Beltz

ZUM WEITERLESEN

Weitere Empfehlungen

Thema	Titel	Autor:innen
ADHS	Kirmes im Kopf	Angelina Boerger
ADHS bei Mädchen	Die Welt der Frauen und Mädchen mit AD(H)S	Carl, Ditrich, Koentges, Matthies
Autismus	Schattenspringer (Graphic Novel)	Daniela Schreiter
Hochsensibilität	Mit feinen Sensoren	Dirk und Christa Lüling
Hochbegabung	Doppeldiagnosen und Fehldiagnosen bei Hochbegabung	James T. Webb u. a.
Online	adxs.org · autismus-kultur.de	Infoportale

DANKE

Für Rückfragen und Austausch



Sabine Buch

Präsidentin

sabine.buch@eifnd.de



Aline Sommer-Noack

Vizepräsidentin · Direktorin für Bildung

aline.sommer-noack@eifnd.de

EIFND · Europäisches Institut für Neurodivergenz

info@eifnd.de · www.eifnd.de · +49 176 577 88 670

Europäisches Institut für Neurodivergenz

ZUM MITNEHMEN

Kinder wachsen – im eigenen Tempo und mit eigenen Interessen.

Vielen Dank! Ihre Fragen?

Sabine Buch
sabine.buch@eifnd.de · www.eifnd.de