

Das Wissen

Neurodiversität – Warum anders ticken normal ist

Von Nathalie Rieder

Sendung vom: Dienstag, 19. Mai 2026, 8:30 Uhr
(Erst-Sendung vom: Freitag, 10. Oktober 2025, 8:30 Uhr)
Redaktion: Vera Kern
Regie: Tobias Krebs
Produktion: SWR 2025

Autismus, ADHS oder Tourette – manche Menschen denken, fühlen und handeln anders als die Mehrheit. Dabei ist Neurodiversität Teil menschlicher Vielfalt. In Alltag und Beruf stoßen Betroffene jedoch immer wieder auf Barrieren.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIPT

Musik:

Sprecher:

Unser Gehirn ist kaum größer als zwei geballte Fäuste. Klein, aber erstaunlich: Darin arbeiten fast 86 Milliarden Nervenzellen, jede davon tausendfach vernetzt **(1)**. Das bedeutet Vielfalt.

O-Ton 01 Professor André Frank Zimpel, Neurodiversitätsforscher, Hamburg-Eppendorf:

Die ist radikal groß. Es gibt keine zwei menschlichen Gehirne, die sich gleichen. Ja, das ist noch diverser als Fingerabdrücke.

Sprecher:

Diese Vielfalt nennt sich Neurodiversität. ADHS, Autismus, Tourette und Trisomie 21 sind Teil davon. Trotzdem werden viele, die anders denken, fühlen und handeln, nicht wahrgenommen oder für dumm gehalten.

O-Ton 02 Jean-Marc Lorber, Tourette Referent:

Und auf einmal redet die Eisverkaufsführer mit mir in Halftime, so: „Hallo, möchten Sie jetzt noch...“. Ich denke so: „Alter, was ist los?“

Sprecher:

Doch Neurodiversität ist keine Krankheit. Es ist die Überzeugung, dass „anders denken“ Teil der menschlichen Vielfalt ist. Ein Spektrum, das uns alle einschließt.

Ansage:

Neurodiversität – Warum anders ticken normal ist. Von Nathalie Rieder.

Sprecher:

André Frank Zimpel forscht seit Jahrzehnten zur Vielfalt menschlicher Gehirne. Der Diplom-Psychologe und Pädagogikprofessor leitet das Zentrum für Neurodiversitätsforschung in Hamburg. Er erklärt:

O-Ton 03 André Zimpel:

Es gibt eine Vorstellung, wie ein Gehirn zu funktionieren hat. In den Neurowissenschaften ist das Durchschnittsgehirn Maßstab für alle. Und dieser Maßstab bedeutet, dass einige Menschen sagen, ja, das passt haargenau zu mir, damit komme ich sehr gut klar. Auf die ist unsere Gesellschaft vorbereitet, auf diese Menschen, die dieser Neuronormalität entsprechen.

Sprecher:

Doch was ist mit denen, die von dieser sogenannten Neuronormalität abweichen?

O-Ton 04 André Zimpel:

Jetzt sind wir bei den Neurodivergenten. Das sind die Gehirne, die bei Standards, Normen und bei spezifischen Erwartungen überfordert oder radikal unterfordert

werden. Das sind die, die einen hohen Preis zahlen müssen dafür, dass sie ihre Neurodivergenz maskieren als neuronormal, also als neurotypisch.

Sprecher:

Neurotypisch und Neurodivergent: Zwei Kategorien, die unterscheiden, wer dem gesellschaftlichen Standard entspricht und wer als „anders“ gilt. Doch der Übergang ist fließend. Menschen, die nicht ins Raster passen, stoßen oft auf Hürden – in der Schule, am Arbeitsplatz, im Alltag. Nicht, weil ihnen Fähigkeiten fehlen, sondern weil unsere Umgebung auf bestimmte Denk- und Wahrnehmungsmuster ausgerichtet ist. André Zimpel kennt das aus eigener Erfahrung: Als Synästhetiker schmeckt er Musik und sieht Zahlen in Farben: So ist die 4 grün und die 5 blau. Dabei wird Rechnen zur Herausforderung, wenn farblich unpassende Zahlen nebeneinanderstehen. Laut Zimpel haben alle neurodivergenten Menschen etwas gemeinsam:

O-Ton 05 André Zimpel:

Das sind Aufmerksamkeitsbesonderheiten. Das heißt, wenn meine Aufmerksamkeit anders strukturiert ist und ich in eine Umwelt komme, die darauf nicht vorbereitet ist, dann geht es mir so wie jemand, der in einem fremden Land lebt, die Sprache nicht beherrscht und dann sehr uninformiert und dumm wirkt auf alle. Ja, aber in Wirklichkeit verstehe ich nur die Sprache nicht.

Sprecher:

Genau hier setzt die Neurodiversitätsbewegung an: Sie will weg vom Störungsbegriff hin zu mehr Akzeptanz. Ihre Wurzeln findet sie in den 1990er-Jahren im Autism Right Movement, der Bewegung für Autismus-Rechte. Bereits dort forderten Autismus-Betroffene: Unterschiedlich funktionierende Gehirne sind kein Defekt, sondern Teil natürlicher Vielfalt. Was als politische Protestbewegung begann, findet heute zunehmend Anerkennung, auch in Wissenschaft und Medizin (2,3). Doch was bedeutet das für unser Verständnis von „normal“? Wie gelingt Inklusion jenseits des Defizitdenkens? Und welche Hürden im Alltag erleben neurodivergente Menschen immer noch? Darum geht es in dieser Folge von Das Wissen.

Musik:

O-Ton 06 André Zimpel:

Wir gehen jetzt schätzungsweise schon davon aus, dass jede siebte Person etwa Neurodivergent ist. Das ist also doch schon eine große Gruppe von Menschen.

Sprecher:

Dazu zählen Menschen mit Lernschwächen wie Lese-Rechtschreib- und Rechenschwäche, mit Koordinationsproblemen, der sogenannten Dyspraxie, Hochsensibilität, Tourette, Autismus und ADHS. Eine einheitliche Definition gibt es nicht.

Halten wir also fest:

Neurotypisch und neurodivergent sind zwei Pole innerhalb eines breiten Spektrums menschlicher Vielfalt. Wer nicht der Norm entspricht, ist damit weder automatisch behindert noch krank und schon gar nicht dumm. Der Neurodiversitätsforscher André

Zimpel erklärt in seinem Buch „Wahnsinnig intelligent“, warum gerade Unterschiede im Denken eine besondere Stärke sein können:

O-Ton 07 André Zimpel:

Wir sollten auch sogar erkennen, dass diese Menschen Dinge vermögen, die andere nicht vermögen. Dass sie die Gesellschaft bereichern können. Und ja, dass menschliche Intelligenz eben gerade auf der Inklusion dieser Vielfalt beruht. Das heißt, diese Menschen bringen Perspektiven ein, die nach unserer Forschung unverzichtbar sind. Für eine Steigerung der gesellschaftlichen Intelligenz.

Sprecher:

Neurodivergente Menschen bringen oft kreative und innovative Lösungen ein. Das haben große IT-Unternehmen wie Microsoft, Google und Dell Technologies bereits erkannt. Sie setzen besonders auf die Stärken von Menschen mit Autismus:

O-Ton 08 Dr. Simone Burel, Diversity Coach, LUB Mannheim:

Menschen, die im Autismus-Spektrum sind, sind häufig sehr detailorientiert und sind sehr häufig gut in der Fehler-Muster-Erkennung. Also, sie können in sehr kurzer Zeit in einem komplexen Datensatz sehen, wo hier das Muster, was durchläuft, abweicht.

Sprecher:

Die Unternehmensberaterin Simone Burel begleitet viele von ihnen auf dem Weg zur Inklusion. Sie ist Gründerin von drei Firmen, die sich auf Vielfalt und Gleichberechtigung spezialisiert haben, und betont: Echte Vielfalt braucht strukturelle Veränderungen.

O-Ton 09 Dr. Simone Burel, Diversity Coach, LUB Mannheim:

Es entspricht eigentlich nicht so sehr den Großkonzernen. Viele wollen ganz viel standardisieren. Das gesamte Prozessdenken muss eben für neurodivergente Menschen eigentlich noch mal zurückgedacht werden. Meine Haltung da ist ganz klar: Es geht um Individualisierung. Keine neurodivergente Person ähnelt einer anderen.

Sprecher:

Das könne bereits in kleinen Maßnahmen umgesetzt werden. In Workshops und Wissensformaten vermitteln Burel und ihr Team Erkenntnisse aus ihrem Handbuch zur Neurodiversität in der Arbeitswelt (4):

O-Ton 10 Simone Burel:

Ich kann auf jeden Fall in den allermeisten Möglichkeiten der Arbeit zulassen, dass der Raum angepasst wird. Muss die Person überhaupt dort an einem externen Arbeitsplatz arbeiten oder ist es möglich, dass die Person zu Hause arbeitet? Kann ich vielleicht separate Büros anbieten? Kann ich Ruheräume anbieten? Ist es möglich, dass die Menschen zeitlich versetzt arbeiten? Manche Menschen arbeiten gerne abends, andere nachts, andere machen so wie ich vor elf Uhr keine externen Termine.

Sprecher:

Die Sprachwissenschaftlerin betont dabei, dass offen über individuelle Bedürfnisse gesprochen werden müsse. Ein Vorreiter in der Neuroinklusion ist das Softwareunternehmen SAP. Seit 2013 erleichtert das Programm Autism at Work autistischen Talenten den Einstieg im Konzern.

Atmo 01: Busansage Haltestelle SAP**Sprecher:**

Zu Besuch am deutschen Hauptsitz von SAP in Walldorf bei Heidelberg.

Atmo 02: Schrittgeräusche, Weg zu SAP-Gebäude**Sprecher:**

Schon beim Betreten des SAP-Geländes wird klar: Hier geht es um mehr als Arbeit. Mit eigenem Supermarkt, Friseur und großen Grünanlagen wirkt der Campus wie eine kleine Stadt. Ein Arbeitsumfeld, das Mitarbeitende in den Mittelpunkt stellen möchte.

Atmo 03: Begrüßung Steffi Lawitzke**Sprecher:**

Steffi Lawitzke leitet das Programm Autism at Work. Sie weiß: Der Bewerbungsprozess muss anders gestaltet sein.

O-Ton 11 Steffi Lawitzke, Programm-Leiterin von „Autism at Work“ bei SAP:

Das ist eben was autistischen Bewerbern und Bewerberinnen oft schwerfällt, also eben Werbung für sich selbst zu machen, auch sich vielleicht da mehr mitzuteilen von Hobbys oder was einen als Menschen ausmacht.

Sprecher:

Beim Vorstellungsgespräch geht es vor allem darum, die autistischen Bewerberinnen und Bewerber kennenzulernen: Ihre Interessen, Fähigkeiten, aber auch Bedürfnisse. Autistische Stärken wie Mustererkennung und Detailgenauigkeit werden gezielt gesucht. Gleichzeitig begegnet SAP so dem Fachkräftemangel mit außergewöhnlichen Talenten (4). Steffi Lawitzke ist selbst Mutter eines autistischen Sohnes und weiß:

O-Ton 12 Steffi Lawitzke:

Die brauchen keine Betreuung, die brauchen auch nicht 24-7 an der Hand gehalten werden, aber was wichtig ist, ist wie so eine Art Handlauf zu haben, also irgendwas Verlässliches, Konstantes. Das ist so meine Rolle, ich bin eher der Handlauf und nicht die Händchenhalterin.

Sprecher:

Was als Pilotprojekt begann, gehört heute fest zum Unternehmen: Ein internes Autismus-Netzwerk fördert den Austausch. In Workshops erklären Betroffene ihre Bedürfnisse, um Missverständnisse zu vermeiden. Homeoffice ist möglich, doch viele

möchten vor Ort Teil des Teams sein. Das geht mit akustischem Schutz durch Kopfhörer oder abgeschirmten Arbeitsplätzen.

Musik:

Sprecher:

Das Beispiel SAP zeigt: Neuroinklusion muss nicht kompliziert sein. Mit Offenheit, klaren Strukturen und bereits kleinen Anpassungen lassen sich große Hürden für neurodivergente Personen abbauen. Doch das Programm hat Grenzen: Teilnehmen darf nur, wer klinisch diagnostiziert ist und bereits eine Ausbildung oder ein Studium abgeschlossen hat. Das schließt all diejenigen aus, die durch das starre Schulsystem fallen. Zudem fokussiert sich das Programm vor allem auf IT-nahe Bereiche.

Interesse an Mathematik und Technik – das Stereotyp der hochintelligenten, technikaffinen, dabei aber sozial unbeholfenen autistischen Person ist weit verbreitet. Ein Klischee geprägt durch Serienfiguren wie Sheldon Cooper aus „The Big Bang Theorie“ oder Hollywoodfilmen wie „Rain Man“. Die Bandbreite des Autismus-Spektrums ist jedoch viel größer. Das zeigt auch die Geschichte von Silvan Bock:

O-Ton 13 Silvan Bock, Autist und YouTuber:

Ich habe ja zu meinem Autismus, habe ich ja auch eine starke Lernbehinderung. Und, das Arbeitsamt hat mir gesagt, dass ich nicht ausbildungsfähig sei. Von daher wussten meine Eltern und ich zuerst nicht, was wir dann machen. Und ich hatte überhaupt keine Perspektive, außer mein Moderieren, aber das haben die mir auch nicht abgekauft.

Sprecher:

Weil er aufgrund seiner Lernbehinderung keinen Ausbildungsplatz bekommen hat, blieb der Einstieg ins Berufsleben schwierig. Nur durch persönliche Kontakte hat auch Silvan eine Chance erhalten: Heute arbeitet er als Erziehungshelfer in einer Kita in Heidelberg.

O-Ton 14 Silvan Bock:

Und da hat mein Chef mich gefragt, ob ich da nicht mal Praktikum machen möchte. Und dann habe ich da angefangen. Ich habe da ein festes Ritual die ganze Woche über. Und da bin ich sehr glücklich, dass ich da fünf Tage angestellt bin bei den Puzzlezwerger. Und dass mein Chef mir da eine Chance gegeben hat.

Sprecher:

Silvan ist seit 18 Jahren in seinem Beruf. Wenn ein Kind schreit, weiß er genau, wie es sich beruhigen lässt - ganz anders als das Klischee vom sozial unbeholfenen Autisten. Doch seine eigentliche Leidenschaft ist das Moderieren. Auf seinem YouTube-Kanal „Autist befragt Prominente“ interviewt er bekannte Persönlichkeiten wie Günther Jauch, Johannes B. Kerner und Gregor Gysi.

O-Ton 15 Silvan Bock (YouTube Video – Autist befragt Prominente):

Silvan:

Guten Tag und ein Herzlichst Willkommen bei „Autist befragt Prominente“. Und ich freue mich ganz besonders, dass heute Dr. Gregor Gysi da ist. Schön, dass du da bist Gregor.

Gregor Gysi:

Schön, dass du mit mir sprichst Silvan. (5)

Sprecher:

Mit seinen Interviews bricht Silvan mit gängigen Vorurteilen. Er ist offen, humorvoll und redegewandt. Alles in leichter Sprache, wie er sagt, damit es jeder verstehen kann. In seinen Gesprächen spricht Silvan offen über sich und stellt gezielt Fragen zu Autismus-bezogenen Themen wie z. B. nach festen Ritualen. Denn was Silvan und viele Autismus-Betroffene gemeinsam haben, ist der Wunsch nach Sicherheit und Struktur:

O-Ton 16 Silvan Bock:

Mein Leben, mein Tag ist komplett durchstrukturiert. Also je voller oder je mehr Termine in meinem Kalender ist, je glücklicher werde ich. Also mein Freund und ich sagen uns immer, spontan können wir, aber wir brauchen ein Jahr Vorlauf. Es gibt aber auch Leute, die das Thema Ritual nicht haben oder sich nicht auf einen so einstellen können. Dann ist es schwer.

[Sprecher:

Fassen wir zusammen: Die Darstellung von Autismus, ADHS und anderen neurodivergenten Formen in Film und Fernsehen sorgt zwar für mehr Sichtbarkeit, bleibt aber oft in vereinfachten Klischees stecken. Der Vielfalt neurodivergenter Erfahrungen wird das selten gerecht.] In den sozialen Medien zeigen viele Betroffene ihre Perspektiven inzwischen selbst: authentisch, vielfältig und jenseits gängiger Stereotype. Doch auch hier lohnt sich ein kritischer Blick. Ein bekanntes Beispiel: ADHS, die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Auf Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube kursieren viele Kurzvideos, die Symptome zeigen. Oft ohne fachliche Einordnung (6).

O-Ton 17 TikTokerin:

Wenn du diese fünf Punkte mit „Ja“ beantworten kannst, dann hast du wahrscheinlich ADHS.

Sprecher:

Dabei werden manche Diagnosekriterien bei TikTok leichtfertig verwendet und verallgemeinert.

O-Ton 18 TikTokerin:

Schnelle Ablenkung - Zum Beispiel, du willst aufräumen und dann siehst du so dein blinkendes Handy und dann scrollst du auf einmal eine ganze Stunde lang durch TikTok. Schwierigkeiten mit Routinen - Du startest zum Beispiel eine Morgenroutine, aber nach so zwei bis drei Tagen, vielleicht sogar am ersten Tag, hast du die schon

direkt aufgegeben. Als ich das im Internet gelesen habe, dachte ich mir so, oh mein Gott, er beschreibt eigentlich mich.

Sprecher:

In den sozialen Medien wird viel und offen über ADHS gesprochen. Manche betrachten es gar als angebliche Modediagnose. Doch die steigende Anzahl an Diagnosen hängt vor allem mit verbesserter Wahrnehmung und Diagnostik zusammen (7). Eine solche ADHS-Diagnose hat auch Christine erhalten.

Atmo 04: Türklingeln und Begrüßung Christine.

Sprecher:

Da sie anonym bleiben möchte, verwenden wir hier nicht ihren echten Namen. Christine ist Anfang 30. Doch Ihre Diagnose bekam sie erst mit Anfang 20, zu Beginn ihres Geographie-Studiums. Denn das Bild von ADHS ist damals wie heute oft einseitig: laut, unruhig und unkonzentriert – der klassische „Zappelphilipp“. Ein Klischee, dem vielen nicht entsprechen, vor allem Mädchen. So erhalten Jungen etwa viermal häufiger die Diagnose ADHS (8, 9). Nicht, weil sie öfter betroffen sind, sondern weil Mädchen oft unauffälligere Symptome zeigen. So war es auch bei Christine:

O-Ton 19 Christine, ADHS-Betroffene:

Es hieß einfach Chrissy ist halt verpeilt, Chrissy vergisst Sachen, Chrissy ist mit Gedanken ganz woanders, die kleine Christine sollte nicht so viel träumen und mehr im Unterricht aufpassen.

Sprecher:

Mädchen mit ADHS sind eher verträumt, vergesslich oder chaotisch statt laut und impulsiv. Sie passen sich stärker an, fallen weniger auf und verdecken so ihre Symptome. Die Wissenschaft nennt das den „Female Camouflage Effekt“ – ein Phänomen, das auch bei Christine zu viel Unverständnis geführt hat (10).

O-Ton 20 Christine, ADHS-Betroffene:

Womit ich sehr oft konfrontiert werde, ist, dass ich als Frau mit akademischem Abschluss, oft nicht ernst genommen werde, im Sinne von, dass ich auch wirklich ADHS habe. Generell war es dieses so: „Ah, hätte ich nie von dir gedacht. Ne, du doch nicht, Christine.“ Wo ich mir denke: Doch! Ich hab's schwarz auf weiß. Was soll das?

Sprecher:

Lange wurde ADHS vor allem mit Kindern in Verbindung gebracht. Denn bei Kindern sind die Symptome oft körperlich sichtbarer. Doch in über 60 % der Fälle bleibt ADHS im Erwachsenenalter bestehen (10-13) und zeigt sich dort eher als inneres Erleben geprägt von Getriebenheit, Ablenkung und mentaler Unruhe (14). Ursache ist eine veränderte Reizverarbeitung im Gehirn, vor allem im Belohnungssystem. Deshalb können sich Betroffene unter bestimmten Bedingungen sogar extrem gut fokussieren. Manchmal bis zum sogenannten Hyperfokus.

O-Ton 21 Christine:

Dieser Hyperfokus dann, wo es halt nichts anderes außer das gibt, was die Person einem erzählt. Kenne ich. Hat auch schon zu merkwürdigen Situationen geführt. Wie zum Beispiel: Vorlesung gehört und dann festgestellt, dass man keine Notizen gemacht hat.

Sprecher:

ADHS wirkt oft wie ein Alarmsystem für Langeweile: Wird eine Aufgabe zu eintönig, lässt die Konzentration schnell nach. Aber auch zu viele Reize auf einmal, wie beim Multitasking, können zum Problem werden. Auch Christine hat das bei ihrem Job-Einstieg in einer Behörde für Umweltsysteme erlebt:

O-Ton 22 Christine:

Sowas wurde mir dann auch auf der Arbeit gesagt: Also schlicht und ergreifend dieses, dass ich mich doch mal konzentrieren soll, weil ich Informationen zu zwei Aufgaben verwechselt hatte. Und das war halt sehr verletzend für mich, weil ich mich ja natürlich konzentriere und die Person dann auch das nicht genauer ausgeführt hat, so, was sie denn genau stört.

Sprecher:

Die Folge: Ihr wird noch während der Probezeit gekündigt. Bereits lange bevor sie ihre ADHS-Diagnose bekam, informierte sie sich online. Trotz vieler unzuverlässiger Quellen im Netz half ihr die Recherche:

[O-Ton 23 Christine:

Ich hab da auch so Selbsttests gemacht. Hab da aber geschaut, dass es eher seriöse sind. Und da hab ich halt auch nochmal gezeigt bekommen, dass das ADHS durchaus ein Thema ist, mit dem ich mich beschäftigen sollte.

Sprecher:

Am Ende war es eine Diagnostikstelle, die Christines ADHS bestätigte.]

So hat trotz aller Kritik am Social-Media-Hype die Sichtbarkeit von Neurodiversität im Internet auch positive Folgen: Betroffene erkennen sich in Erfahrungsberichten wieder und werden ermutigt, Hilfe zu suchen.

Musik:**Sprecher:**

Während seriöse Selbsttests aus dem Internet erste Hinweise geben, braucht es für eine fundierte ADHS- oder Autismus-Diagnose die Fachexpertise eines Psychiaters, der Neurologin oder Psychotherapeutin. Die psychotherapeutische Praxis von Andrea Krieger in Leverkusen ist eine solche Anlaufstelle.

Atmo 05: Türsummen und Treppen-steigen. Begrüßung Andrea Krieger

Sprecher:

Die Psychotherapeutin erklärt:

O-Ton 24 Andrea Krieger, Psychologische Psychotherapeutin:

Es ist leider bisher noch nicht Standard, dass in den Weiterbildungen der PsychotherapeutInnen dieses Thema vorhanden ist und deswegen ist das meistens etwas, was sich erst im Anschluss angeeignet werden muss. Das heißt, das muss in Eigenleistung oder zusätzlicher Weiterbildung halt später nachgeholt werden. Von daher ist es eben nicht so, dass jede psychotherapeutische Praxis oder jede psychiatrische Praxis die Neurodivergenz-Diagnostik anbietet.

Sprecher:

In Deutschland herrscht großer Bedarf an psychotherapeutischer Versorgung. Kassensitze sind knapp, Wartezeiten lang - auch bei der ADHS- und Autismus-Diagnostik **(15)**. Kriegers Praxis hat sich auf Erwachsene spezialisiert. Dabei beginnt die Diagnostik mit einem ersten Gespräch:

O-Ton 25 Andrea Krieger:

Wo es darum geht, die Belastungen zu erfassen und sich erstmal ein Bild von der Person zu machen. Und dann schließen wir ein Screening an. Es gibt klassische Fragebogen-Sets, sowohl für den ADHS-Bereich wie auch für den Autismus-Bereich. Und wenn das Screening dann auch eben positiv ausfällt, dann würden wir quasi die komplette Testbatterie machen.

Sprecher:

Mit den Tests wird ausgeschlossen, dass es körperliche oder psychische Ursachen gibt. Auch Kindheitserfahrungen, Schulzeugnisse und die Frage, ob es bei der Geburt Probleme wie Sauerstoffmangel gab, sind wichtig:

O-Ton 26 Andrea Krieger:

Weil nur wenn die Symptomatik quasi schon seit Kindheit an besteht, auch eine Diagnostik, also eine Diagnose, gerechtfertigt ist. Weil wir ja von einer überdauernden neurologischen Varianz sprechen.

Sprecher:

Psychotherapie hilft nicht nur bei der Diagnostik, sondern auch im Alltag: Autistische Menschen lernen, besser zu kommunizieren und mit Stress umzugehen. ADHS-Betroffene entwickeln Strategien für Struktur und Aufmerksamkeit. Ziel ist nicht Anpassung, sondern Linderung des Leidensdrucks: Denn viele verstecken ihr Anderssein, durch sogenanntes Masking. Sie zwingen sich etwa zu unangenehmem Augenkontakt oder unterdrücken beruhigende Verhaltensweisen wie Wippen oder Summen, sogenanntes Stimming. **(16, 17)**. Doch Masking kostet Kraft: Studien zeigen, dass es mit einem höheren Risiko für Ängste, Depressionen, Zwangsstörungen oder Suchtverhalten einhergeht **(18-20)**. Psychotherapeutin Andrea Krieger sieht solche Begleiterkrankungen, sogenannte Komorbiditäten oft. Sie hört dann häufig:

O-Ton 27 Andrea Krieger:

Die anderen können das auch, also müsste ich es eben eigentlich auch können, aber mir fehlen irgendwie die Kompetenzen oder Fähigkeiten. Oder eben: Ich streng mich nicht genug an, dass ich das auch so hinkriege wie die anderen. Und das ist dann der Punkt, wo sich ein konstantes Insuffizienz-Erleben und eine Selbstwertproblematik entwickeln können, die dann eben hin zu einer Depression führen kann.

Sprecher:

Deshalb ist es wichtig, in Therapie und Diagnostik nicht nur auf Schwierigkeiten zu schauen, sondern auch die individuellen Stärken neurodivergenter Menschen in den Mittelpunkt zu rücken.

O-Ton 28 Andrea Krieger:

Das sind, zum Beispiel im Bereich von ADHS, Menschen, die sehr kreativ sind und sehr viel Fantasie mitbringen oder innovativ sind. Und im Bereich Autismus beobachten wir halt ein hohes Pflichtbewusstsein, Zuverlässigkeit, auch jetzt berufsbezogen ein hohes Commitment oder Loyalität dem Unternehmen gegenüber.

Musik:**Sprecher:**

Während ADHS und Autismus mehr Aufmerksamkeit erhalten, bleiben andere neurodivergente Formen wie Tourette oft unsichtbar. Auch hier gibt es viel Leidensdruck und Unwissen. Jean-Marc Lorber ist selbst Betroffener und setzt sich neben Workshops und Vorträgen, mit seiner Musik für Aufklärung ein. Während er Musik macht, ist er fast komplett tic-frei. Dabei tritt er unter seinem Künstlernamen SpellFire JaMaL auf:

Atmo 06: Song „Ein Tic anders“, von SpellFire JaMaL: Du und ich im Lebensstrom. Wollen mehr davon. Nur einen Tic anders. (21)**Sprecher:**

Seit 2011 leitet er eine Selbsthilfegruppe. Einmal im Monat treffen sie sich im Zentrum Stuttgarts.

Atmo 07: Stuttgarter Innenstadt**Sprecher:**

Unterwegs mit ihm und Davide, einem weiteren Teilnehmer der Gruppe.

Atmo 08: Vokale Tics auf Straße**Sprecher:**

Schon von Weitem hört man Davide, wenn er durch die Straßen läuft.

Atmo 09: Begrüßung Davide und Jean-Marc

Atmo 10: Weg zur Selbsthilfegruppe, Treppenhaus

Sprecher:

Der schlichte Besprechungsraum der Selbsthilfegruppe bietet Davide und den anderen einen sicheren Ort, um sich über ihren Alltag mit Tourette auszutauschen.

O-Ton 29 Davide, Tourette-betroffen:

Ich habe jeden Tag Tics – Heyo - so zum Beispiel Schreien. Also da kommt so ein richtiger Sound. ähm, das Hauptwort ist, heyo, heyo, heyo, heyo,

Sprecher:

Jean-Marc erklärt:

O-Ton 30 Jean-Marc Lorber, Tourette Referent:

Es fühlt sich schon immer an, als würde so ein extra Turbolader irgendwie installiert sein. Man hat immer so eine Überspannung im Körper, es geht eigentlich immer um Druckabbau. Ich spreche jetzt nicht von so einem ADHS-Druck, von so einer Überaktivität, sondern wirklich so ein zielgerichteter, starker Impuls und wir können das eben manchmal vor lauter Druck nicht mehr in die richtigen Bahnen leiten.

Sprecher:

Tourette äußert sich durch unkontrollierte Bewegungen, also motorische Tics, oder ungewollte Laute oder Äußerungen. Trotz Tics sind Betroffene nicht fremdbestimmt und meistern ihren Alltag:

O-Ton 31 Jean-Marc Lorber:

Aber es ist überhaupt nicht so, dass man da irgendwie abgespalten ist und der Körper macht, was er will. Also deswegen gibt es viele, die Autofahren, ich selber fahre Auto, du wirst Autofahren, genau. Und das wäre ja alles nicht möglich, wenn wir unkontrolliert, wie Marionetten durch die Gegend hüpfen würden.

Sprecher:

Doch die Vorurteile halten sich hartnäckig. Manche halten Tourette-Betroffene für psychisch krank oder zweifeln sogar ihre Intelligenz an.

O-Ton 32 Davide:

Also ich habe mittlerweile gemerkt, dass die Menschen denken, dass ich nicht intelligent genug bin. Ich habe ein Abitur, ich bin intelligent genug, ich habe Tourette, aber mein Kopf funktioniert zu 100 Prozent.

Sprecher:

Dabei sind Betroffene im Kopf vollkommen klar. Im Netz sorgt Tourette dagegen oft für Klicks: Etwa auf YouTube-Kanälen, die sich auf humorvolle Weise mit Symptomen wie Koprolalie präsentieren, dem zwanghaften Fluchen.

O-Ton 33 Jean-Marc Lorber:

Die total in dieses „Das ist ja witzig“ gegangen sind: „Jeder braucht einen Freund, der so ausrastet.“

Sprecher:

Jean-Marc Lorber kritisiert: Das Fluchen wird als typisch für Tourette dargestellt, ist es aber nicht. Denn nur etwa 15 - 20 % der Betroffenen zeigen die Sonderform. (22)
Die Vorurteile aber bleiben.

O-Ton 34 Jean-Marc Lorber:

Und deswegen ist es uns, glaube ich, auch wichtig wirklich bei diesem Krankheitsbild auch zu bleiben, bei diesem Syndrom. Es ist eine Krankheit und es ist kein Fashion Lifestyle.

Sprecher:

Jean-Marc betont, wie wichtig es ist, Tourette und andere neurodivergente Diagnosen ernst zu nehmen. Gleichzeitig fordert die Neurodiversitätsbewegung ein Umdenken weg vom Störungs-Begriff. Doch genau darin liegt auch eine Herausforderung: Viele Betroffene erleben Tag für Tag Hürden, Unsicherheit und echten Leidensdruck. Für den Neurodiversitätsforscher André Zimpel ist das jedoch kein Widerspruch.

O-Ton 35 André Zimpel:

Unser Ziel ist, zwischen diesen beiden Extremen zu sein. Also sowohl den Nachteilsausgleich einzufordern und mehr Empathie und Verständnis für neurodivergente Menschen, also dafür zu werben. Und andererseits aber zu sagen, es ist ein lebenswertes Leben, was die Menschen leben.

Sprecher:

Neurodivergenz nicht mehr als krankhaft anzusehen, darf nicht bedeuten, Leid unsichtbar zu machen. Zimpel warnt besonders vor den Folgen, wenn neurodivergente Menschen nicht ernst genommen werden:

O-Ton 36 André Zimpel:

Dass man sagt, diese Menschen sind doch alle eingebildet. Die haben eine Macke, um Aufmerksamkeit zu generieren, die wollen sich wichtig tun. Dieses Kleinreden führt dazu, dass man diesen Menschen dann die Hilfe versagen würde, dass man also nicht das Problem erkennt.

[Sprecher: Gleichzeitig kann Mitleid abwerten und tief verletzen:

O-Ton 37 André Zimpel:

Dass man sagt, ja, diese Menschen, das ist so traurig, wenn man im Autismus-Spektrum ist, wenn man im Tourette-Syndrom ist, wäre doch besser, die würden gar nicht auf die Welt kommen.]

Sprecher:

Dabei zeigen Menschen wie Silvan, Christine, Jean-Marc oder Davide, die in dieser Folge von Das Wissen zu Wort kommen: Neurodivergenz ist mehr als eine Herausforderung. Sie bringt auch Kreativität, Stärke und neue Perspektiven. Neurodiversität beschreibt die natürliche Vielfalt neurologischer Veranlagungen. Und diese Vielfalt ist keine Störung, sondern ganz normal.

Abspann Das Wissen über Bett:**Sprecherin:**

Neurodiversität – Warum anders ticken normal ist. Von Nathalie Rieder. Sprecher: Sebastian Schwab. Regie: Tobias Krebs. Redaktion: Vera Kern. Ein Beitrag aus dem Jahr 2025.

* * * * *

Quellen:

- (1) Buch: „Wahnsinnig intelligent“ von André Frank Zimpel (2025).
<https://www.penguin.de/buecher/andr%C3%A9-frank-zimpel-wahnsinnig-intelligent/buch/9783442317738>.
- (2) Neurodiversität in der Medizin: Miranda-Ojeda, R. et al.; „The Neurodiversity Framework in Medicine: On the Spectrum.“ (2025).
- (3) Neurodiversität in der Forschung: Xia, Y. et al. „Why we need neurodiversity in brain and behavioral sciences.“ (2024).
- (4) Handbuch: „Neurodiversität in der Arbeitswelt: Warum Entscheider*innen neurodiverse Menschen brauchen“ von Simone Burel et al. (2024).
<https://www.amazon.de/Neurodiversit%C3%A4t-Arbeitswelt-Entscheider-neurodiverse-Menschen-ebook/dp/B0D96MJWYS>
- (5) Artikel zu SAP Programm Autism at Work: Gary P. Pisano and Robert D. Austin, „SAP SE: Autism at Work“, Harvard Business School (2016).
<https://www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=50323>.
- (6) Artikel: „ADHS in Deutschland: Trends in Diagnose und medikamentöser Therapie.“ Deutsches Ärzteblatt (2017). <https://www.aerzteblatt.de/archiv/adhs-in-deutschland-trends-in-diagnose-und-medikamentoeser-therapie-a54340f8-3a0f-4c2e-bc8f-56ba5d5fd14e>
- (7) Studie: Schlack, R. et al. „Die Prävalenz der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Erste Ergebnisse aus dem Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS).“ Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz (2007).

- (8) Artikel: „ADHS wird bei Mädchen oft übersehen.“ Springer Medizin (2020).
- (9) Review: Schöttle, D. et al. „ADHS und hochfunktionale Autismus-Spektrum-Störungen: Komorbidität oder Differenzialdiagnose? Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Diagnostik und Behandlung.“ Thieme Connect (2019).
- (10) Studie: Faraone, S. V. et al. „Neuropsychological studies of late onset and subthreshold diagnoses of adult attention-deficit/hyperactivity disorder.“ (2006).
- (11) Review: Hotte-Meunier, A. et al. „Strengths and challenges to embrace attention-deficit/hyperactivity disorder in employment — A systematic review.“ (2024).
- (12) Review: Wender, P. H. et al. „Adults with ADHD. An overview.“ (2001).
- (13) Artikel: „ADHS im Erwachsenenalter.“ ADHS-Info <https://www.adhs.info/fuer-erwachsene/adhs-im-erwachsenenalter/>.
- (14) Artikel: „ADHS und Autismus Therapie : Mangelhafte Versorgung und lange Wartezeiten in der Diagnostik und Behandlung.“ Blog ADHS-Spektrum (2023). <https://adhsspektrum.com/2023/08/24/adhs-und-autismus-therapie-mangelhafte-versorgung-und-lange-wartezeiten-in-der-diagnostik-und-behandlung/>
- (15) Studie: Alagband-rad, J. et al. „Camouflage and masking behavior in adult autism.“ Frontiers Psychiatry (2023).
- (16) Studie: van der Putten, W. J. *et al.* „Is camouflaging unique for autism? A comparison of camouflaging between adults with autism and ADHD.“ (2024).
- (17) Studie: Livingston, L. A. et al. „Compensatory strategies below the behavioural surface in autism: a qualitative study.“ Lancet Psychiatry (2019).
- (18) Review: Livingston, L. A. & Happé, F. „Conceptualising compensation in neurodevelopmental disorders: Reflections from autism spectrum disorder.“ (2017).
- (19) Review: Merkt, J. et al. „A framework of psychological compensation in attention deficit hyperactivity disorder.“ Frontiers Psychology (2015).
- (20) Tourette Syndrom Liste vom Interessenverband Tic & Tourette Syndrom. IVTS e. V. <https://iv-ts.de/ticstoerungen-tourette-syndrom/tourette-symptome/>.
- (21) Song „Nur einen Tic anders“ von Spellfire JaMaL featuring Gabi Richter. https://www.youtube.com/watch?v=oFpZ14Ks_Pg
- (22) Tourette Syndrom Liste vom Interessenverband Tic & Tourette Syndrom. IVTS e. V. <https://iv-ts.de/ticstoerungen-tourette-syndrom/tourette-symptome/>.