Was bedeutet Neurodivergenz?

Gedankenflut – Alltagshilfen | Neurodiversität, Neurodivergenz und Neurotypik verständlich erklärt

Menschen denken, lernen, fühlen und verarbeiten Informationen auf unterschiedliche Weise. Die Begriffe Neurodiversität, Neurodivergenz und Neurotypik helfen, diese Vielfalt zu beschreiben. Sie sind jedoch nicht austauschbar.

Neurodiversität: Vielfalt ist die Ausgangslage

Neurodiversität bezeichnet die natürliche Vielfalt menschlicher Gehirne und ihrer Funktionsweisen. Eine Gruppe von Menschen ist neurodivers, wenn unterschiedliche neurologische Profile vertreten sind. Neurodiversität ist damit keine Diagnose und kein Merkmal, das nur einzelne Menschen besitzen.

Neurodivergenz: von gesellschaftlichen Erwartungen abweichend

Als neurodivergent bezeichnen sich Menschen, deren neurologische Entwicklung oder Informationsverarbeitung von dem abweicht, was gesellschaftlich als typisch gilt. Häufig werden Autismus und ADHS darunter gefasst; je nach Begriffsverständnis auch etwa Legasthenie, Dyskalkulie, Tourette oder weitere neurologische Besonderheiten. Die Grenzen des Begriffs sind nicht einheitlich festgelegt.

Neurotypisch: innerhalb üblicher Erwartungen

Neurotypisch beschreibt Menschen, deren neurologische Entwicklung und Verarbeitung weitgehend dem entsprechen, was als typisch gilt. Das bedeutet nicht, dass diese Menschen alle gleich sind, keine Schwierigkeiten haben oder keine Unterstützung benötigen.

Neurodiversitätsparadigma: Unterschiede nicht nur als Defizit betrachten

Dieser Ansatz betont, dass neurologische Unterschiede Teil menschlicher Vielfalt sind. Er richtet den Blick sowohl auf individuelle Bedürfnisse als auch auf Barrieren in Umwelt und Gesellschaft. Gleichzeitig können neurodivergente Menschen erhebliche Beeinträchtigungen erleben und auf Therapie, Hilfsmittel oder Unterstützung angewiesen sein. Beides widerspricht sich nicht.

Wichtig: Die Begriffe sind keine Diagnosen

Eine medizinische oder psychologische Diagnose wird anhand fachlicher Kriterien gestellt. „Neurodivergent“ ist dagegen ein beschreibender Sammelbegriff. Ob und wie jemand ihn für sich nutzt, ist individuell.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.

Neurodivergenz im Alltag verstehen

Fortsetzung | Unterschiede anerkennen, Unterstützung individuell gestalten

Keine einheitliche Gruppe

Neurodivergente Menschen haben nicht automatisch dieselben Eigenschaften. Manche benötigen klare Routinen, andere mehr Abwechslung. Manche sind geräuschempfindlich, andere suchen intensive Sinnesreize. Auch zwei Menschen mit derselben Diagnose können sehr unterschiedliche Bedürfnisse haben.

Autismus und ADHS können sich überschneiden

Bei Autismus können beispielsweise Unterschiede in sozialer Kommunikation, sensorischer Verarbeitung und im Umgang mit Veränderungen eine Rolle spielen. Bei ADHS stehen häufig Besonderheiten der Aufmerksamkeitssteuerung, Impulsivität und exekutiven Funktionen im Vordergrund. Beides kann gemeinsam vorkommen. Einzelne Merkmale allein erlauben keine Diagnose.

Stärken sind individuell, Belastungen ebenso

Kreativität, Detailwahrnehmung, Ausdauer oder besondere Interessen können persönliche Ressourcen sein. Sie sind aber keine garantierten „Superkräfte“. Ebenso wenig ist jede Schwierigkeit einer Person automatisch auf Neurodivergenz zurückzuführen. Entscheidend ist der konkrete Mensch, nicht ein Klischee.

Was im Umgang miteinander hilft

Nachfragen statt vermuten: Welche Bedingungen erleichtern die Situation?
Barrieren reduzieren: Klare Informationen, zugängliche Kommunikation, reizärmere Orte oder flexible Abläufe können helfen.
Selbstbestimmung respektieren: Unterstützung gemeinsam abstimmen, nicht ungefragt aufzwingen.
Unterschiede ernst nehmen: Was für eine Person funktioniert, kann für eine andere ungeeignet sein.

Sprache bewusst verwenden

Viele Menschen bevorzugen die Bezeichnung „autistisch“, andere „Mensch mit Autismus“. Ähnliches gilt für ADHS und weitere Begriffe. Am besten ist es, die Selbstbezeichnung der betreffenden Person zu respektieren. „Neurodivers“ und „neurodivergent“ sollten nicht gleichgesetzt werden.

Wann fachliche Abklärung sinnvoll ist

Wenn anhaltende Schwierigkeiten in Schule, Beruf, Beziehungen oder Alltag bestehen, kann eine qualifizierte Diagnostik oder Beratung helfen, Ursachen zu verstehen und passende Unterstützung zu finden. Selbstbeschreibungen können Orientierung geben, ersetzen aber keine fachliche Abklärung.

Merksatz: Neurodiversität beschreibt die Vielfalt aller Gehirne. Neurodivergenz beschreibt bestimmte Abweichungen vom als typisch Geltenden. Neurotypisch ist keine Wertung und neurodivergent keine pauschale Diagnose.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.