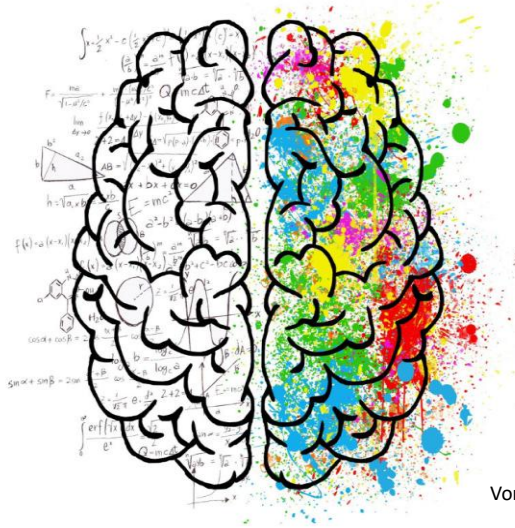


Was ist ADHS, Autismus und AuDHS?

Und wie ist es, eine isolierte Rechtschreibstörung zu haben?



Von Joséphine Lüttgens

Was ist ADHS?

 **ADHS** heißt **Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung** oder **Aufmerksamkeits-Defizit-Hypoaktivitäts-Störung**.

Kinder (und Erwachsene) mit ADHS ...

- denken oft ganz viele Dinge gleichzeitig
- sind schnell abgelenkt
- zappeln manchmal viel auch ohne dass man es sieht (mit der Zunge im Mund oder mit den Zehen in den Schuhen, mit den Fingern die Haare zwirbeln, mit dem Stift spielen, ...)
- reden oft, ohne sich zu melden
- vergessen öfter Dinge (z. B. Hefte, Hausaufgaben oder wieso sie in einen Raum gehen und was sie da eigentlich wollten)

 Aber: Menschen mit ADHS sind oft **kreativ, hilfsbereit, herzlich** und **super neugierig!**


Was ist Autismus?

✿ **Autismus** bedeutet, dass das Gehirn Informationen anders verarbeitet.
Menschen mit Autismus denken **tief, genau** und **ehrlich**.

- Das kann heißen:
Man versteht Sprache manchmal wörtlich und braucht klare Erklärungen
- Man bemerkt Dinge, die andere übersehen
- Man braucht Pausen, wenn es zu laut, zu hell oder zu voll ist
- Man zeigt Gefühle anders – aber man fühlt sie genauso stark
- Routinen geben Sicherheit, Überraschungen können stressig sein

☾ Autismus ist keine Krankheit, sondern **eine andere Art, die Welt wahrzunehmen**.

Warum heißt es AuDHS?



 Wenn jemand **Autismus** und **ADHS** gleichzeitig hat, nennt man das **AuDHS**. Das ist einfach eine Abkürzung, die beides zusammenfasst:

Au = Autismus

DHS = Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung oder Aufmerksamkeits-Defizit-Hypoaktivitäts-Störung

Das bedeutet: Das Gehirn hat die **Eigenschaften beider Neuroarten** – es denkt **schnell und tief zugleich**.

Man kann sich das vorstellen wie zwei Betriebssysteme, die gleichzeitig laufen:

-  eines bringt viel Energie und Ideen (ADHS),
-  das andere bringt Tiefe, Genauigkeit und besondere Wahrnehmung (Autismus).


Das ist oft anstrengend, aber auch eine große Stärke – weil man Dinge sehen, spüren und verstehen kann, die anderen vielleicht entgehen.

 Man kann sagen:

ADHS bringt Bewegung – Autismus bringt Tiefe.

Gemeinsam ergeben sie **eine einzigartige Art zu denken**


Was ist eine isolierte Rechtschreibstörung?

 Eine **isolierte Rechtschreibstörung** bedeutet, dass das Schreiben und richtige Buchstabieren schwerfällt – auch wenn man klug ist und viel weiß.

Das Gehirn braucht einfach **mehr Zeit und Übung**, um Buchstaben richtig zu speichern.

Das hat **nichts mit Faulheit** zu tun – sondern damit, wie das Gehirn Sprache verarbeitet. Mit Geduld, Verständnis und passenden Hilfen kann man trotzdem wunderbar schreiben lernen.

Warum heißt es AuDHS?

 Kurz gesagt:

AuDHS ist eine Abkürzung für **Autismus + ADHS**. Wenn beide Merkmale gleichzeitig bei einer Person vorkommen, nennen Fachleute das **AuDHS** — weil dann **Eigenschaften von Autismus und von ADHS gemeinsam auftreten**.

Bildhafte Metapher — zwei Farben, ein neues Licht

Stell dir vor, **Autismus** ist wie ein tiefes Blau: ruhig, klar, detailgenau. **ADHS** ist wie ein warmes Gelb: lebhaft, beweglich, voller Energie. Wenn Blau und Gelb zusammenkommen, entsteht **ein helles Grün** — nicht nur Blau und nicht nur Gelb, sondern etwas Eigenes mit Eigenschaften von beidem.

Genauso verhält es sich bei **AuDHS**:

- Manche Momente fühlen sich blau an — sehr genaues Hinschauen, Ruhe, das Erkennen von Details.
- Andere Momente fühlen sich gelb an — schnelle Gedanken, plötzliches Handeln, viel Energie.
- Wenn beides gleichzeitig passiert, entsteht ein neues Gefühl: **schnelle Gedanken und tiefe Wahrnehmung zusammen**, ein Feuerwerk aus Ideen und gleichzeitigem Überforderungs-Potenzial. Dieses „grüne Licht“ ist weder nur Autismus noch nur ADHS — es ist beides zugleich.

Technische, aber verständliche Erklärung:

Medizinisch spricht man von **Koinzidenz** oder **Kommorbidität**, wenn zwei Diagnosen gleichzeitig auftreten. Bei AuDHS heißt das: Das Nervensystem zeigt Merkmale, die typisch für Autismus sind (zum Beispiel besondere Wahrnehmung, Bedürfnis nach Routinen, andere soziale Kommunikation) **und** Merkmale, die typisch für ADHS sind (zum Beispiel Probleme mit Aufmerksamkeit, innere Unruhe, Impulsivität).

Wichtig dabei: Die beiden Profile **überlappen** sich teilweise — manche Verhaltensweisen können beide Ursachen haben — und wirken zusammen stärker oder anders, als wenn nur eine der beiden Varianten vorhanden wäre.

Hier ein Beispiel für konkrete Alltagsszenen:

- Im Unterricht: Du hörst jedes Kaugummi-Knacklaut und die Nachbarin räuspert sich — das ist sehr anstrengend (autistische Reizempfindlichkeit). Gleichzeitig sprudeln dir tausend Fragen durch den Kopf und du willst sofort aufstehen und sie stellen (ADHS-Impulsivität). Beides zusammen führt dazu, dass du dich schnell überreizt fühlst.
- Beim Schreiben: Du hast eine Idee, willst sie gleich aufschreiben, aber die Hand tut nicht schnell genug, oder die Rechtschreibung macht Ärger (Rechtschreibstörung). Also brennt die Idee, die Ausführung hakt — es fühlt sich frustrierend an.
- In Gruppenarbeit: Du kennst ein Thema so gut, dass du viel erzählen möchtest (Spezialinteresse), aber es fällt dir schwer, auf andere zu warten oder die Lautstärke zu reduzieren (ADHS-Impulsivität + autistische Kommunikationsweise).

Warum es wichtig ist, das zusammen zu nennen:

Wenn Lehrkräfte und Mitschüler und Mitschülerinnen nur „ADHS“ oder nur „Autismus“ hören, verstehen sie vielleicht nur einen Teil dessen, was passiert.

AuDHS sagt: „Es trifft beides zu — denkt an beide Seiten, wenn ihr mir helfen möchtet.“


So können passende Pausen, klare Regeln und gleichzeitig kreative Aufgaben angeboten werden.

Wie fühlt sich das in der Schule an?

 Für Kinder mit ADHS, Autismus, AuDHS oder einer Rechtschreibstörung ist Schule manchmal wie ein **riesiges Puzzle mit zu vielen Teilen**.

Sie brauchen:

- mehr Pausen
- klare Ansagen
- weniger Lärm
- Zeit zum Nachdenken
- Verständnis von den Lehrkräften, wenn's mal nicht so klappt! Aber auch von den anderen Kindern.

 Ein voller Stundenplan oder Gruppenarbeit kann richtig anstrengend sein – wie ein Gewitter im Kopf.

Was hilft mir?

- ✔ Wenn ich gut durch den Tag komme, dann ...
 - ... weiß ich vorher, was wann passiert.
 - ... darf ich zwischendurch kurz raus.
 - ... habe ich jemanden, der mich versteht.
 - ... darf ich auch mal allein arbeiten.
 - ... kann ich mich auf meine Stärken konzentrieren.

- ♥ Ich bin nicht „zu viel“ – **ich bin genau** richtig.

Schlusswort

Jeder denkt anders – und das ist gut so!

Ich habe **Autismus, ADHS und eine isolierte Rechtschreibstörung**.

Das bedeutet, mein Gehirn arbeitet ein bisschen anders – es denkt schnell, tief und manchmal durcheinander.

Nach der Schule bin ich oft sehr müde, weil ich mich anstrenge, alles richtig zu machen und niemanden zu enttäuschen.

Aber ich weiß inzwischen:

Ich bin nicht falsch, und ich muss nicht „geheilt“ werden.



Denn meine Diagnosen sind keine Krankheiten – es ist einfach meine **Art zu sein**.

Mein Gehirn läuft auf einem anderen Betriebssystem – wie bei Computern:



Apple – Android – Windows

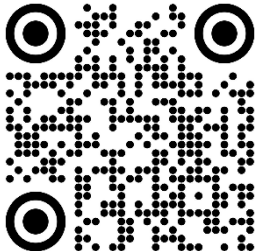
Alle funktionieren – nur eben unterschiedlich.

Danke, dass ihr zugehört habt.  

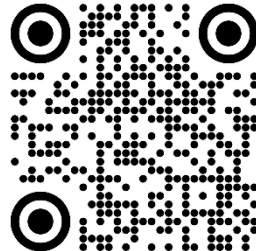
Habt ihr Fragen?

Hier kannst du dir noch einen kurzen Clip über ADHS oder Autismus anschauen.

- ADHS <https://youtu.be/8nHFAqy5GRw?si=KPNBRWX27Dsc-dRe>
- Autismus <https://youtu.be/DQtbPBkU4mA?si=OCjAQ8Jc7-EqnZAC>



← ADHS
Autismus →



Kleines Glossar —

Fachwörter, die man gehört haben kann

- **Koinzidenz / Komorbidität:** Wenn zwei Diagnosen gleichzeitig vorhanden sind.
- **Neurodivergent:** Jemand, dessen Gehirn anders funktioniert als das, was viele nennen „neurotypisch“.
- **Reizempfindlichkeit / sensorische Verarbeitung:** Wie stark jemand Geräusche, Licht, Gerüche oder Berührungen wahrnimmt und wie schnell das anstrengend wird.
- **Impulsivität:** Etwas tun, bevor man lange darüber nachdenkt (z. B. laut sprechen, bevor man aufgerufen wird).
- **Inattention (Aufmerksamkeitsprobleme):** Schwierigkeiten, sich lange auf eine Sache zu konzentrieren.
- **Exekutive Funktionen:** Gehirn-Fähigkeiten, die helfen zu planen, Aufgaben zu starten, Zeit einzuteilen und Dinge zu ordnen.