

Karoline Herzog
**Was, wenn wir unsere Kinder
einfach ernst nehmen?**

KAROLINE HERZOG

Was, wenn wir unsere Kinder ein- fach ernst nehmen?

Autismus anders denken



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Andreas-Bräm-Straße 18 / 20, 47506 Neukirchen-Vluyn,
info@neukirchener-verlage.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de,
unter Verwendung eines Bildes von © Shutterstock/mentalmind, Artster Design
Lektorat: Anja Lerz, Moers

DTP: dtp studio eckart | Jörg Eckart, Frankfurt am Main

Verwendete Schriften: ScalaPro, Abril Display

Gesamtherstellung: Druckerei Finidr, s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-7121-7 (Buch)

ISBN 978-3-7615-7122-4 (E-Book)

www.neukirchener-verlage.de

Inhalt

I. Autismus? Echt jetzt?	9
II. Alle neurodivergent, oder was?	19
Autismus und Neurodiversität	21
Persönlichkeit und „Soft Label“	23
Was, wenn wir unsere Kinder einfach ernst nehmen?	34
Exkurs: Diagnose-Tool TikTok	35
III. Und was, wenn mein Kind jetzt wirklich Diagnostik braucht?	41
Wo geht man da überhaupt hin?	45
Wie läuft das ab?	48
Autismustestung: Welche Tests gibt es?	53
ICD-10 und ICD-11: Asperger oder Autismus Spektrum Störung?	58
Diagnose. Und nun?	65
Wie in aller Welt erkläre ich das meinem Kind?	66
Was eine Diagnose verändern kann	67
Zu welchen Hilfen erhalten wir durch die Diagnose Zugang?	74
IV. Mind Shift – Was hilft, Autismus neu zu denken?	81
Das ist keine stressige Phase. Das ist unser Leben.....	84
Alle Gefühle sind okay. Auch die der Eltern.	85

Von Bedürfnisorientierung, der „unerzogen“-Bewegung und anderen Erziehungsdingen.....	88
Was werden die anderen sagen? Ableismus: Der veraltete Blick auf Autismus	94
Annahme: Was muss und darf ich alles annehmen?.....	98
Wie Glaube trägt: Du bist wunderbar geschaffen	105
Mein Kind ist mein Kind. Genau so, wie es ist.....	112

V. So kann es nicht weitergehen!

Von Herausforderungen und Dingen, die helfen	115
---	------------

Kommunikation.....	131
Veränderungen	134
Übergänge.....	140
Ängste, Sorgen und Zwänge.....	145
Introspektion.....	150
Exekutive Dysfunktion	151
Reize: Hypo- und Hypersensitivität	154
Motorische Schwierigkeiten	157
Soziale Konflikte	158
Sonstiges	160
Stimming und Umgang mit Stimming	167
Schulabsentismus	169
Exkurs Schulbegleitung	171
Klassenfahrt, Konfifreizeit und andere (Schul-) Veranstaltungen	173
Feste	176

VI. Ja, was, wenn wir unsere Kinder also einfach

ernst nehmen?	181
----------------------------	------------

VII. Was soll das jetzt bitte bedeuten? Das Glossar	183
--	------------

VIII. Quellen, Literaturverzeichnis und -tips.....	197
Bücher	197
Podcasts.....	198
Links	198
Hilfreiche Instagram-Profile	199

I. Autismus? Echt jetzt?

„Hallo! Wir sind übrigens eine rundherum neurodivergente Familie. Darf ich vorstellen? Mein Mann hat ADHS, ich eine kPTBS, unsere älteste Tochter ist Autistin, der Mittlere hat AuDHS mit PDA-Profil und die Kleine ... nun ja, wir werden sehen.“

So möchte ich uns manchmal am liebsten vorstellen. In der Hoffnung, dem Gegenüber gleich den Wind aus den Segeln zu nehmen. Denn ehrlich gesagt: Ich habe keine Lust mehr, mich mit Menschen herumzuärgern, die keinerlei Vorstellung davon haben, was es bedeutet, neurodivergent zu sein. Die der Meinung sind, das Kind müsse sich nur mehr anstrengen, brauche eine andere Struktur, müsse nur mehr draußen spielen etc. Die uns unsere Wahrnehmung und Einschätzung unserer selbst und unserer Kinder absprechen.

Wenn das unangenehme Gefühle in dir auslöst: Das ist okay. Wir haben alle mal so angefangen. Du musst jetzt nur die Entscheidung treffen, ob du bereit bist, über deine bisherigen Einstellungen hinauszuwachsen oder nicht. Wenn nicht, leg das Buch gerne weg. Vielleicht bist du ja später bereit dazu. (Und wenn nicht, ist das auch in Ordnung.)

Wenn du dagegen ebenfalls müde davon bist, solche Sätze über dein(e) Kind(er) zu hören: Herzlich willkommen!

Wenn du eine Person bist, die mit solchen Kindern zu tun hat und sie besser verstehen möchtest: Schön, dass du hier bist.

Wir sind die auf der Suche nach der Erklärung für das Verhalten ihrer Kinder und infolgedessen auch nach Erklärungen für ihr eigenes Verhalten.

Wir sind die, die allein nicht mehr weiterwussten, weil mit unserer ältesten Tochter einfach nichts so lief, wie wir uns das vorgestellt hatten.

Wir sind die, die Tage und Wochen im Internet recherchiert haben, nachdem sie auf Instagram in einer Diskussion über → Hochsensibilität die Aussage gelesen hatten: → Hochsensibilität gibt es gar nicht. Das Kind ist autistisch!

Hallo Klischee.

Aber wir sind auch die, die immer weitergemacht haben. Die nicht aufgeben, für ihre Kinder eine Welt zu gestalten, in der es ihnen gut geht.

→ Hochsensibilität war das Erste, was uns zumindest ein bisschen die Lebensrealität unseres Kindes erklären konnte.

Warum sie schmecken konnte, was andere nicht schmeckten. Eine Situation ist mir da eindrucksvoll im Gedächtnis geblieben: Ich gab ihr einen Apfel, die gleiche Sorte, den sie die letzten Tage mit Begeisterung gegessen hatte. Nach dem ersten Bissen verzog sie angewidert das Gesicht und legte ihn weg. „Mama, den kann ich nicht essen.“ Als ich entnervt zurück in die Küche ging, um ihr etwas anderes zu holen, sah ich, dass der Apfel, neben dem ihr Apfel eben noch gelegen hatte, eine schimmelige Stelle hatte.

Aber nicht nur beim Schmecken war sie extrem sensibel. Sie konnte keinen Raum betreten, in dem ich vorher etwas mit Essig gemacht hatte. Sie konnte den Kühlschrank nicht öffnen, weil sie den Geruch nicht ertrug. Sie konnte keine Jeans tragen oder irgendetwas, das sie in ihrer Bewegung einschränkte. Keinen Pullover mit zu engem Halsausschnitt. Nicht die schöne, warme Wollmütze.

Einerseits konnten ihr Berührungen und Bewegungsreize nicht stark genug sein. Sie wollte rangeln und fest im Arm gehalten werden. Schon als Säugling konnte sie nur einschlafen, wenn

wir mit ihr auf dem Hüpfball hüpfen, so hoch wir konnten, und sie dabei entweder im Tragetuch hatten oder sie fest mit den Armen umschlossen. Gleichzeitig konnte es sein, dass wir sie nur leicht berührten und sie schon vor Schmerz aufschrie. Vor allem dann, wenn sie eh schon erregt war.

Ich könnte ewig so weiterschreiben. Wir dachten jedenfalls, das Konzept → Hochsensibilität würde all diese Dinge erklären.

Wir nahmen darauf Rücksicht, wo wir konnten. Uns war so sehr daran gelegen, dass sie sich nicht falsch fühlte. Dass sie ernst genommen wurde, wenn sie den Eindruck hatte, etwas passe mit ihrem Essen nicht.

Doch es reichte einfach nicht.

Im Kindergarten gab es Probleme mit anderen Kindern. Sie biss scheinbar ohne Grund zu, ihre Umarmungen „würgten“ die anderen Kinder.

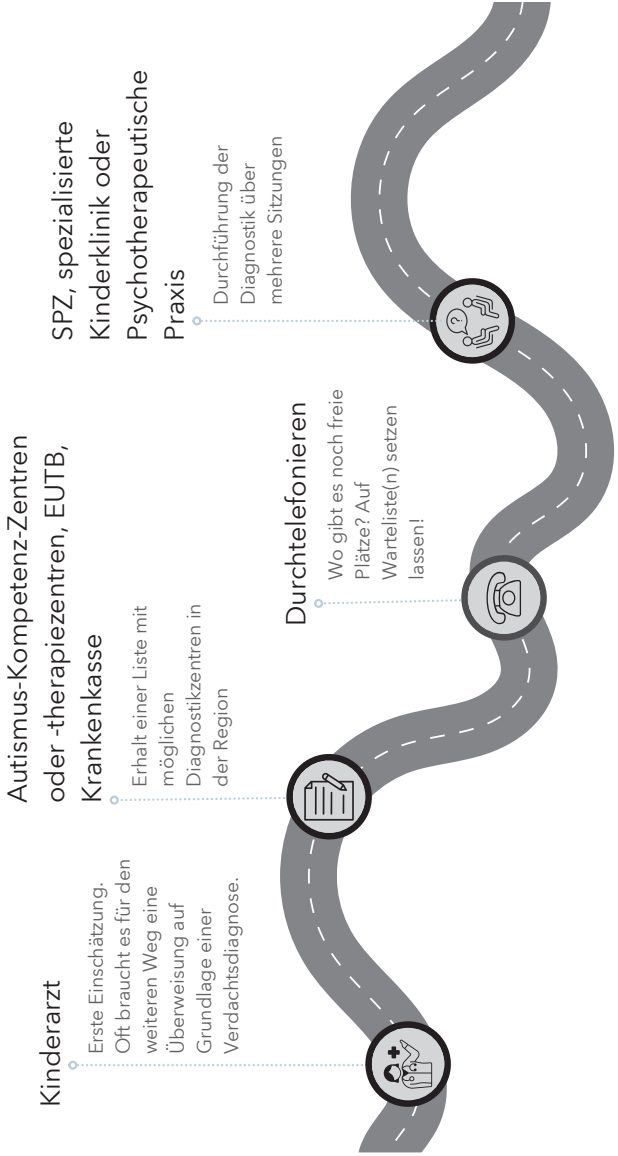
Mit dem kleinen Bruder konnte ich sie keine Sekunde aus den Augen lassen, weil sie nicht imstande war, ihre eigene Kraft einzuschätzen.

Und als sich die Kindergartenzeit dem Ende näherte, eskalierte es immer weiter.

Sie begann uns zu attackieren und fand kein Ende. Oft hörte sie erst auf, wenn ich mir nicht mehr zu helfen wusste und sie anbrüllte, oder packte und eine Tür zwischen uns schloss. Dann sackte sie zusammen wie ein Häuflein Elend, die pure Panik stand ihr ins Gesicht geschrieben. Und ich fühlte mich *hundsmiserabel*, weil ich keine andere Lösung gefunden hatte.

Diese „Phase“ zog sich bis über die erste Klasse hinaus, mal etwas besser, mal schlimmer. Die Sommerferien zwischen der ersten und zweiten Klasse waren ein Höhepunkt im negativen Sinn: Wir waren in den letzten Schulwochen umgezogen und ich hatte die Abschlussprüfung meiner Ausbildung als Hundetrainerin abgelegt. Wir wollten uns etwas Gutes tun und fuhren an die Nordsee, einem „Happy Place“ unserer Familie. Ich erinnere

Weg zur Diagnose



Wie läuft das ab?

Der langersehnte erste Termin in der psychotherapeutischen Praxis, die die Diagnostik unserer Tochter durchführen soll, ist endlich da. Und sie ist krank. In letzter Minute erreichen wir in der Praxis jemanden: Ob wir den Termin vielleicht online durchführen können? Wir haben ja eine Stunde einfache Fahrtzeit in die Praxis, so lange können wir unsere Tochter nicht allein lassen. Ehrlich gesagt konnten wir unsere zehnjährige Tochter noch nicht mal für zehn Minuten allein lassen. Wir waren auch gar nicht sicher: Sollten wir sie mitbringen? Was kommt da jetzt eigentlich auf uns zu?

Für unsere Tochter war es rückblickend auf jeden Fall gut, dass sie bei diesem ersten Termin nicht dabei war, denn meine Unsicherheit hätte sich sicherlich ungünstig auf sie übertragen – und meistens gibt es bei ihr nur diese eine erste Möglichkeit, einen guten Eindruck zu machen, *sonst ist das Thema durch*. Und wieder erzählen wir, wie schon im Autismuskompetenzzentrum, alles, was an unserer Tochter so anders ist. Und dann die erleichternde Bestätigung: Ja, wir machen eine Diagnostik.

Der nachfolgende Teil soll einen Überblick geben, über den Ablauf der Diagnostik und etwas *Licht ins Dunkel* des *Fachchinesisch* bringen. Ich hoffe, dass ihr danach etwas *an der Hand habt*, um Kindern in und um den Diagnostikprozess Orientierung zu geben und auch bei euch eventuelle Hürden abzubauen. Dabei schreibe ich vor allem über Diagnostik bei Schulkindern, weil das der Bereich ist, in dem ich selbst die meiste Erfahrung habe.

Die Diagnostik startet immer mit einem Kennenlernertermin. Denn auch mit einer Überweisung macht sich nun zunächst einmal die Fachperson, die die Diagnostik durchführen würde, ein Bild davon, wie das Kind auf sie wirkt und ob sie der Meinung ist, dass eine Diagnostik sinnvoll ist.