

# INHALT

- 9 Vorwort  
11 Vorwort der Autorin
- 13 Behandle jeden Menschen so, wie er gerne behandelt werden möchte. *Schwester*  
14 Schau dich selbst an, wie du mich ansiehst. Und dann frage dich, warum du so schaust. *Mutter*  
16 Zuhören und ernst nehmen. *Kinderpsychiaterin*  
19 Die empfangende Person bestimmt den Inhalt der Botschaft. *Vater*  
20 Ich wünsche mir jemanden, der richtig hinhört, jemanden der mich verstehen will und von dem ich mich gesehen fühle. *Therapeutin*  
23 Lieber unvoreingenommen zuhören als gut gemeinte Ratschläge erteilen. *Mutter*  
25 Sag nicht »Ich weiß, wie du dich fühlst«, wenn du nicht in derselben Lage bist. *Psychiaterin*  
26 Verwende NIE beleidigende Ausdrücke wie »du Autist« oder »du bist so behindert«! *Schwester*  
29 So sein dürfen, wie man ist und nicht verurteilt werden. *Therapeutin*  
31 Emotionen ansprechen und gut abholen. *Kinderpsychiaterin*  
32 Ungefragte Ratschläge sind Schläge. *Mutter*  
34 Sag nicht: »Andere haben es viel schlimmer als du.« *Psychiaterin*  
37 Du hast mir nur ein kleines Wort gesagt, und Worte kann man nicht radieren. Nun geht das Wort mit mir spazieren. *Kinderpsychiaterin*  
38 Sag nicht: »Benutze deine Krankheit nicht als Ausrede.« *Neurodivergente Person*  
41 Sicherheit und Orientierung geben. *Kinderpsychiaterin*  
42 Manchmal muss man ein bisschen Geduld haben, das gehört auch dazu. *Schwester*  
45 Unterstützen beim Strukturieren und Priorisieren. *Mutter*  
46 Andere bei Gruppenarbeiten aktiv integrieren und nicht ignorieren. *Mutter*  
49 Auf ein Problem ansprechen und Fragen stellen wie: »Ist es dir zu viel?« oder »Was brauchst du?« *Mutter*

- 50 Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.  
*Lehrer*
- 53 Sag nicht: »Mein Kind hat auch manchmal seine Ausraster, ist ja nicht so schlimm, ist nur eine Phase.« *Mutter*
- 54 Es ist voll o.k., wenn man nicht o.k. ist! Niemand sollte sich dafür schämen müssen. *Mutter*
- 56 Ich brauche kein Lob dafür, dass ich mich für mein eigenes Kind einsetze. *Mutter*
- 59 Einem Menschen mit einer Depression zu sagen, er solle sich doch bloß mal aufraffen, ist wie eine Ohrfeige.  
*Psychiater*
- 60 Kinder, die nichts dürfen, werden zu Erwachsenen, die nichts können. *Lehrer*
- 63 Ich brauche euer Mitleid nicht, es hilft mir nun wirklich nicht weiter. *Neurodivergente Person*
- 64 Es ist keine Schwäche, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. *Therapeutin*
- 66 Gut machen, nicht (nur) gut meinen. *Kinderpsychiaterin*
- 69 Beziehungen eingehen und Einander-Kennenlernen schafft Normalität. *Schulleiterin*
- 70 Sag nicht: »Benimm dich« oder »Du benimmst dich wie ein Tier«. *Mutter*
- 73 Vieles hat eine Kehrseite. *Neurodivergente Person*
- 74 Wer sich nicht direkt angesprochen fühlt, wird nicht reagieren. *Neurodivergente Person*
- 76 Wer aus der Mimik einer anderen Person wenig Relevantes herauslesen kann, wird vermutlich keinen oder wenig Blickkontakt aufnehmen, denn wer tut schon etwas, was nichts nützt? *Neurodivergente Person*
- 78 Im Fall eines Overloads sollte man die betroffene Person sofort in Ruhe lassen. *Mutter*
- 81 Ich habe den Eindruck, mir fehlt der Speicher für soziale Situationen im Gehirn. Immer wieder ist alles neu.  
*Neurodivergente Person*
- 82 Spezialinteressen bieten Klarheit, Gesetzmäßigkeit, Begriffe und Definitionen, die man verstehen, nutzen und über die man sprechen kann. *Neurodivergente Person*
- 84 Niemandem gefällt es, komisch angeschaut zu werden.  
*Schwester*
- 87 Soziale Situationen kamen mir früher vor wie im Zeitraffer. Zeit zum Erkennen, was abließ, fehlte überwiegend.  
*Neurodivergente Person*

- 88 Autistischen Menschen erscheint die sogenannte natürliche Umgebung oft wie das Balancieren auf einem Hochseil.  
*Neurodivergente Person*
- 91 Gleich wahrnehmen können Menschen, die eine ähnliche Sozialisation durchlebt haben und ein ähnlich strukturiertes Gehirn haben, das ähnliche Verknüpfungen und Assoziationen macht. *Neurodivergente Person*
- 92 Fürchtet man sich vor einer Person, die sich in einer psychischen Ausnahmesituation befindet, sollte man ihr das mitteilen. *Psychiater*
- 95 Mit mehr Mut, die eigene Unsicherheit im Umgang mit »anderen« Menschen zu thematisieren und sich damit auseinanderzusetzen, kommen wir Menschen uns wieder näher – in jeder Form des »Andersseins«.  
*Klassenassistenz*
- 96 Ein Lächeln oder eine freundliche Geste können viel bewirken. *Mutter*
- 99 Verständnis und Toleranz sind wichtig. *Kinderpsychiaterin*
- 100 Vielfalt bringt Farbe. *Therapeutin*
- 103 Wir sind nicht Eines, sondern Vieles. *Therapeutin*
- 104 Alle Menschen gehören »dazu«. *Schulleiterin*
- 106 Ich nehme dich so an, wie du bist, ich sehe in dir einen liebenswürdigen Menschen! *Neurodivergente Person*
- 109 Kleine Schritte sind auch Schritte. *Psychiaterin*
- 110 Unterstützende Worte: »Wir machen uns gemeinsam auf den Weg.« *Psychiaterin*
- 112 Der Sonnenaufgang gibt mir Kraft und Gewissheit, dass das Leben weitergeht. *Neurodivergente Person*
- 115 Was ist schon normal? *Schwester*
- 117 Dank
- 119 Quellen
- 120 Portrait der Autorin