

# Mein Geschwisterkind ist autistisch.

Was das bedeutet – und warum du trotzdem du sein darfst.

Vielleicht fragst du dich manchmal, warum dein Bruder oder deine Schwester so anders ist. Warum manche Dinge bei euch zuhause anders laufen als bei anderen Familien. Oder warum du manchmal wütend, traurig oder einfach verwirrt bist – und ob das okay ist.

Dieses Infoblatt ist für dich. Es erklärt, was Autismus ist, wie er sich anfühlen kann – und was du tun kannst, wenn du dich überfordert oder vergessen fühlst.

## 1. Was ist Autismus eigentlich?

Autismus ist keine Krankheit, die weggeht. Es ist eine andere Art, die Welt zu erleben. Das Gehirn deines Geschwisterkindes verarbeitet Dinge anders – Geräusche, Berührungen, Gefühle, Gespräche.

### Was das bedeuten kann:

- Manche Geräusche fühlen sich sehr laut an
- Blickkontakt kann anstrengend sein
- Routinen und Regeln geben Sicherheit
- Gefühle sind schwerer in Worte zu fassen
- Manche Situationen überfordern sehr schnell

### Was es NICHT bedeutet:

- Dein Geschwisterkind mag dich nicht
- Es will dich ärgern oder ignorieren
- Es ist dumm oder faul
- Es wird niemals Fortschritte machen
- Ihr könnt keine Momente zusammen haben

## 2. Fragen, die viele Geschwister haben

### ■ Warum bekommt mein Geschwisterkind so viel Aufmerksamkeit?

Weil es manchmal mehr Unterstützung braucht – nicht weil es wichtiger ist als du. Deine Eltern lieben dich genauso. Wenn du das Gefühl hast, zu kurz zu kommen, sag es ihnen. Das ist kein Verrat.

### ■ Warum kann es manchmal nicht einfach mitmachen?

Weil bestimmte Situationen für autistische Menschen echten Stress bedeuten – wie ein Alarm, der nicht ausgeht. Das ist keine Absicht.

### ■ Bin ich schuld, wenn es einen Ausraster gibt?

Nein. Niemals. Ein Ausraster (Meltdown) passiert, wenn die Eindrücke zu viel werden. Du trägst keine Verantwortung dafür.

### ■ Muss ich meinem Geschwisterkind immer alles nachsehen?

Nein. Du darfst Grenzen haben. Du darfst sagen, wenn etwas nicht okay ist. Autismus erklärt manches – aber es entschuldigt nicht alles.

### ■ Was sage ich Freunden, die fragen?

So viel oder so wenig, wie du möchtest. Du musst nichts erklären. Wenn du magst: »Mein Geschwisterkind ist autistisch – das bedeutet, sein Gehirn funktioniert ein bisschen anders.« Mehr musst du nicht sagen.



### 3. Deine Gefühle sind okay – alle davon

Als Geschwisterkind erlebst du vermutlich sehr viele verschiedene Gefühle. Manchmal gleichzeitig. Das ist normal – und du musst dich dafür nicht schämen.

<b>Stolz</b>	Wenn dein Geschwisterkind etwas schafft, das schwer war.
<b>Wut</b>	Wenn Pläne wieder mal geändert werden oder du zurückstecken musst.
<b>Scham</b>	Wenn du dich in der Öffentlichkeit unwohl fühlst.
<b>Liebe</b>	Weil ihr trotz allem zusammengehört.
<b>Erschöpfung</b>	Weil es manchmal einfach viel ist.
<b>Schuldgefühle</b>	Weil du manchmal wütend oder genervt bist.

### 4. Was du tun kannst, wenn es zu viel wird

→ **Sprich mit deinen Eltern.**

Sag ihnen, wie es dir geht – auch wenn es schwer ist. Sie können nicht erraten, was du brauchst.

→ **Such dir einen Rückzugsort.**

Ein Ort, der nur dir gehört. Ein Zimmer, ein Platz draußen, Kopfhörer mit Musik – irgendetwas, das dir Pause gibt.

→ **Pflege deine eigenen Interessen.**

Du darfst Hobbys haben, Freunde treffen, Zeit für dich selbst nehmen. Das macht dich nicht egoistisch.

→ **Sag, wenn du Hilfe brauchst.**

In der Schule, bei Freunden, bei Erwachsenen, denen du vertraust. Du musst das nicht alleine tragen.

→ **Suche den Kontakt zu anderen Geschwistern.**

Es gibt Gruppen und Angebote speziell für Geschwister autistischer Kinder. Du bist damit nicht allein.

### 5. Hinweis für Eltern

Geschwister autistischer Kinder haben ein erhöhtes Risiko, ihre eigenen Bedürfnisse dauerhaft zurückzustellen. Sie funktionieren oft – nach außen. Achten Sie auf Zeichen von Erschöpfung, Rückzug oder Überanpassung.

- Regelmäßige Einzelzeit mit dem Geschwisterkind einplanen – ohne das autistische Kind.
- Fragen, wie es dem Geschwisterkind geht – offen und ohne Erwartung.
- Gefühle wie Wut, Scham oder Eifersucht als normal benennen und nicht korrigieren.
- Professionelle Unterstützung für das Geschwisterkind in Betracht ziehen (z. B. Geschwistergruppen).
- Dem Geschwisterkind nicht die Rolle des »Co-Betreuers« zuweisen.

**Anlaufstellen für Geschwister:** Bundesverband autismus Deutschland e.V. (autismus.de) · Lokale Geschwistergruppen über Sozialpädiatrische Zentren (SPZ) · Kinderpsychologische Beratungsstellen

---

Stand: Mai 2025 | [autismus-ratgeber.de](http://autismus-ratgeber.de) | Luma 25 Handelsgesellschaft | Kein Ersatz für professionelle Beratung | Seite 2 von 2