

Leben mit Dyspraxie

Markus Géhlken / Dyspraxie Online



Ein Buch aus Betroffenen-Perspektive – jedoch kein Ersatz für fachliche Beratung

Liebe Leserinnen und Leser,

das Buch **Leben mit Dyspraxie** ist aus Betroffenen-Perspektive sowie aus meiner Sicht als langjähriger Beobachter des Themas entstanden. Es basiert auf umfassender Recherche, persönlichen Erfahrungen, Gesprächen mit Betroffenen, Fachlektüre und der Analyse aktueller Studien und Leitlinien. Mein Ziel war es, einen ganzheitlichen, allumfassenden Blick auf das Leben mit Dyspraxie zu werfen – von der Kindheit über den Berufsalltag bis ins hohe Alter, von individuellen Herausforderungen bis zu gesellschaftlichen Perspektiven.

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch ersetzt keine fachärztliche Diagnose, Therapieempfehlung oder professionelle Beratung. Es enthält keine individuellen medizinischen Ratschläge, Behandlungspläne oder Garantien für Wirksamkeit. Die hier geteilten Informationen dienen ausschließlich der Aufklärung, Sensibilisierung und dem besseren Verständnis von Dyspraxie (international DCD / Developmental Coordination Disorder). Sie basieren auf dem Stand meiner persönlichen Einschätzungen, Erfahrungen und Recherchen zum Zeitpunkt der Erstellung (April 2026).

Falls Sie oder Ihr Kind Symptome wie Koordinationsschwierigkeiten, Einschränkungen bei der Handlungsplanung, Sprech-Problematiken, sensorische Überlastung oder besondere Alltags Herausforderungen bemerken:

- Suchen Sie bitte umgehend qualifizierte Fachpersonen auf: Kinder- oder Hausärzte, Sozialpädiatrische Zentren (SPZ), Neuropädiater, Ergotherapeuten, Logopäden, Psychologen oder spezialisierte Kliniken.
- Lassen Sie eine professionelle Diagnostik durchführen, die Anamnese, Tests und Abgrenzung zu komorbiden Störungen umfasst.
- Folgen Sie individuell abgestimmten Therapie- und Fördermöglichkeiten, die auf Ihren spezifischen Bedarf zugeschnitten sind.

Dyspraxie ist hochgradig individuell – was für eine Person hilft, muss nicht für eine andere passen. Dieses Buch soll Orientierung bieten, Fragen aufwerfen und Denkanstöße geben, aber kein Handlungsersatz sein. Ich empfehle daher, es als Ergänzung zu nutzen und immer mit Fachkräften abzustimmen.

Ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen in dieses Werk und wünsche Ihnen auf Ihrem Weg mit Dyspraxie Klarheit, Akzeptanz und Stärke.

Mit herzlichen Grüßen – Markus Gehlken

Vorwort

Hallo zusammen!

Als betroffene Eltern eines Sohnes mit Dyspraxie und Gründer von Dyspraxie Online setzen wir uns seit mehr als einem Jahrzehnt für Familien mit Dyspraxie-Kindern und -Jugendlichen ein. Unsere Broschüren, Events und Homepage helfen Tausenden, die Herausforderungen der verbalen, motorischen und ideatorischen Dyspraxie zu verstehen und damit im Alltag umzugehen. Doch ein Aspekt wurde von uns bisher wenig behandelt: Dyspraxie endet nicht mit der Kindheit. Etwa 50 - 70% der Betroffenen begleitet dieses neurobiologische Störungsbild* dauerhaft – geschätzt 1,5 Millionen Erwachsene nur in Deutschland. Dieses Buch widmet sich auch ihnen: den Unerkannten, den Kompensierern, den stillen Kämpfern.

Dyspraxie bei Erwachsenen ist ein unbekanntes und unterschätztes Thema. Während Kinder oft durch motorische Verzögerungen auffallen, lernen Erwachsene, ihre Schwächen zu kaschieren – sei es beim Autofahren, im Beruf, in Beziehungen oder beim simplen Schuhebinden. **Die Folgen?** Chronische Erschöpfung, berufliche Hürden, soziale Isolation und gesundheitliche Begleiterscheinungen wie Depressionen oder Burnout. Doch Dyspraxie ist keine Schwäche, sondern ein Handicap, für das der Betroffene nichts kann. Denn das eigene Gehirn plant Bewegungen und Abfolgen anders und auf seine eigene Art und Weise.

Dieses Buch ist kein Mitleidsruf, sondern ein Weckruf!

Wir wollen Dyspraxie sichtbar machen, Stigmata abbauen und die Stärken von Menschen mit Dyspraxie zeigen. Wir möchten, dass Dyspraxie zukünftig keine unbekannte Hürde mehr ist und individuelle Chancen bietet. Dieses Buch vermittelt Eltern von Dyspraxie-Kindern und Erwachsenen mit Dyspraxie – aber auch Fachleuten aus Gesundheit und Pädagogik sowie Unternehmen – nützliche Hintergrundinformationen zu diesem neurobiologischen Störungsbild*. Wir hoffen, dass dank dieser Lektüre versteht, warum Dinge, die für viele Menschen verständlich sind, für Erwachsene und Kinder mit Dyspraxie mit teilweise großen Anstrengungen und Herausforderungen verbunden sind. Mit herzlichen Grüßen – Anja und Markus Gehlken

* Dyspraxie (international Developmental Coordination Disorder, DCD) ist ein neuroentwicklungsbedingtes Störungsbild, das durch eine veränderte Koordination und Effizienz verteilter neuronaler Netzwerke gekennzeichnet ist. Aktuelle neurowissenschaftliche Modelle gehen nicht von isolierten Defekten einzelner Gehirnareale aus, sondern von Abweichungen in der funktionellen Zusammenarbeit sensomotorischer, exekutiver und perzeptiver Systeme. Diese veränderte Netzwerkdynamik führt dazu, dass die Bewegungs- und Handlungsplanung weniger automatisiert abläuft und für die betroffene Person einen deutlich erhöhten bewussten Steuerungs- und Kontrollaufwand erfordert.

Inhaltsverzeichnis

Teil I – Die oft schon vergessene Kindheit

„Etwas stimmt nicht – aber was?“ Frühe Anzeichen in der Kindheit	08
Als Stolpern normal war Motorische Auffälligkeiten im Rückblick	12
Sprachlos im Klassenzimmer Verbale Entwicklungsdyspraxie und ihre Folgen	18
Ideen, die im Kopf hängen bleiben Ideatorische Dyspraxie verstehen	24
Fehldiagnosen damals AD(H)S, Faulheit oder Schüchternheit – das unsichtbare Kind	30
Das Bildungssystem der 80er und 90er Jahre Warum Dyspraxie oft unerkannt blieb	37
Familiäre Perspektiven Eltern, Lehrer und das „unkoordinierte“ Kind	43

Teil II – Die unsichtbare Diagnose im Erwachsenenalter

Vom Kinderproblem zur Lebensrealität Übergang ins Erwachsenenalter	49
Diagnose im Rückspiegel Warum der Weg zur Diagnose so schwierig bleibt	58
Fehlende Fachstellen auf nationaler Ebene Internationale Vergleichsstudien zur Diagnostik	65
Pathways zur Diagnose Neurologie, Neuropsychologie & Logopädie im Zusammenspiel	75
Der Moment der Erkenntnis Aussagen und Erfahrungen spät diagnostizierter Erwachsener	83

Teil III – Leben mit Dyspraxie heute

Körper im Widerstand

Motorische und sensorische Herausforderungen 90

Sprechen, Denken, Handeln

Wenn Planung und Sprache zusammenhängen 99

Zeit, Raum und Struktur

Exekutive Dysfunktionen im Alltag 106

Emotionale Achterbahnen

Selbstbild, Frustration und psychische Begleiterkrankungen 117

Strategien, die funktionieren

Kompensationsmechanismen von Erwachsenen 124

Therapie und Coaching

Was heute helfen kann – von Ergotherapie bis Neurofeedback 133

Teil IV – Dyspraxie in Alltag, Ausbildung und Beruf

Führerschein und Mobilität

Zwischen Koordination, Angst und Training 142

Ausbildung und Studium

Unsichtbare Barrieren im Bildungssystem 151

Beruf und Karriere

Dyspraxie im Arbeitsalltag – Chancen und Grenzen 159

Zwischen Perfektionismus und Erschöpfung

Burnout-Risiko und Umgang damit 169

Arbeitgeber und Inklusion

Wege zu dyspraxie-freundlichen Arbeitsplätzen 182

Teil V – Zwischenmenschlich und emotional

Soziale Unsicherheit und Missverständnisse

Kommunikation im Erwachsenenalter 191

Partnerschaft und Familie

Dyspraxie im Beziehungsalltag 199

Teil V – Zwischenmenschlich und emotional (2)

Eltern mit Dyspraxie

Wenn die eigenen Herausforderungen weiterwirken 207

Identität und Selbstakzeptanz

Vom Anderssein zum Selbstverständnis 213

Teil VI – Blick nach vorn

Forschung und Neurodiversität

Der internationale Diskurs 221

Gesellschaftliche Wahrnehmung

Dyspraxie zwischen Unwissen und Wandel 230

Leben mit Dyspraxie in Deutschland

Wie ist der Status Quo hierzulande und was ist zu tun? 238

Schlusswort des Autors sowie Infos zu Dyspraxie Online und der Dyspraxie Deutschland Stiftung

Hintergründe, Motivation, Klarstellung und Ziele

Wir stehen in Deutschland noch ganz am Anfang! 250

Printmedien und weitere Informationen über Dyspraxie 258

Wichtige Information:

In diesem Buch verzichten wir aus Gründen der Lesbarkeit und Übersichtlichkeit bewusst auf geschlechtersensible Sprachformen mit Sonderzeichen oder Doppelnennungen. Stattdessen verwenden wir – je nach Kontext – die männliche oder weibliche Form in der Einzahl oder Mehrzahl. Diese Formulierungen sind ausdrücklich geschlechtsübergreifend gemeint und beziehen alle Menschen mit ein – unabhängig von ihrem biologischen Geschlecht, ihrer geschlechtlichen Identität oder ihrem persönlichen Selbstverständnis (m/w/d). Unser Ziel ist eine klare, gut erfassbare Sprache, die insbesondere Eltern, Fachkräften und Interessierten einen schnellen Zugang zum Inhalt ermöglicht.

Um den Lesefluss nicht zu unterbrechen und den Text auch für leseungeübte Personen möglichst barrierearm zu gestalten, haben wir uns daher für diese vereinfachte Schreibweise entschieden. Alle Personenbezeichnungen gelten im Sinne einer offenen, inklusiven Formulierung.

Kapitel 01: Etwas stimmt nicht – aber was?

Frühe Anzeichen in der Kindheit

Kinder mit Dyspraxie (auch Entwicklungsdyspraxie oder Developmental Coordination Disorder, abgekürzt DCD) wirken oft "ein bisschen anders", ohne dass sich genau benennen lässt, warum. Sie stolpern häufiger, brauchen länger zum Anziehen oder scheinen sich bei alltäglichen Bewegungsabläufen mehr anstrengen zu müssen als Gleichaltrige. Auch im sprachlichen Ausdruck fällt auf, dass Wörter "nicht richtig herauskommen" oder Sätze unvollständig bleiben. Und doch bleiben diese Beobachtungen in vielen Fällen diffus – selbst für Eltern, Ärzte oder Pädagogen.

Das unsichtbare Muster hinter alltäglichen Problemen

Die Dyspraxie ist keine Frage des Willens oder der Intelligenz, sondern eine Störung der motorischen Planung (also der Fähigkeit, Bewegungsabläufe im Gehirn zu entwerfen und kontrolliert auszuführen).

Das bedeutet, dass betroffene Kinder wissen, was sie tun möchten, aber ihr Gehirn Schwierigkeiten hat, die Planung in eine präzise Bewegung umzusetzen. Diese Diskrepanz zwischen Absicht und körperlicher Durchführung erzeugt Frustration – beim Kind wie auch im Umfeld. Typisch sind ungeschickte Bewegungen beim Schließen von Knöpfen, beim Balancieren, Hüpfen oder Malen.

Oft kommt es auch zu Problemen mit der Beide-Hände-Koordination (dem abgestimmten Einsatz beider Hände); zum Beispiel beim Binden von Schuhen oder dem Schneiden mit der Schere. Eltern berichten, dass ihr Kind zwar kognitiv "hellwach" wirkt, motorisch aber "nicht mitkommt".

Wenn das Gehirn Bewegungen nicht automatisiert

Ein zentrales Merkmal der Dyspraxie ist eine **ingeschränkte Automatisierung motorischer und handlungsbezogener Abläufe**. Während bei neurotypischen Personen häufig wiederholte Bewegungen zunehmend automatisch und ressourcenschonend ablaufen, erfordern vergleichbare Prozesse bei Menschen mit Dyspraxie **eine dauerhafte bewusste Steuerung**.

Dies ist nicht Ausdruck fehlenden Lernens, sondern Ergebnis einer **geringeren Effizienz der zugrunde liegenden neuronalen Koordinationsprozesse**, insbesondere bei komplexen, mehrschrittigen oder zeitkritischen Handlungen.

Neurobiologisch betrachtet funktionieren bei Dyspraxie die Verbindungen zwischen sensorischen (Wahrnehmungs-) und motorischen (Bewegungs-) Arealen des Gehirns weniger effizient.

Diese Vernetzungsprobleme führen dazu, dass Rückmeldungen des Körpers - etwa über Gleichgewicht, Druck oder Richtung – langsamer oder unpräziser verarbeitet werden. Dadurch entstehen Koordinationsfehler.

Beispiel: Ein Kind will einen Ball fangen, aber bis es die Position und Flugbahn verarbeitet hat, ist der Ball bereits vorbeigeflogen. Das eigentliche Problem liegt also nicht in der Kraft oder Geschicklichkeit, sondern in der sensorisch-motorischen Integration (dem Zusammenspiel zwischen Wahrnehmung und Bewegungskontrolle).



Emotionaler Stress und sekundäre Folgen

Weil die Betroffenen das Scheitern an einfachen Aufgaben sehr bewusst erleben, entwickelt sich früh eine emotionale Belastung. Kinder mit Dyspraxie werden häufiger als "tollpatschig", "faul" oder "unaufmerksam" bezeichnet. Sie vermeiden sportliche Aktivitäten, um sich nicht zu blamieren, und ziehen sich oft sozial zurück. Dieses frühe Erleben von Versagen kann langfristig das Selbstwertgefühl beeinflussen und sogar zu sekundären psychischen Problemen führen – etwa zu Ängstlichkeit oder sozialer Unsicherheit.

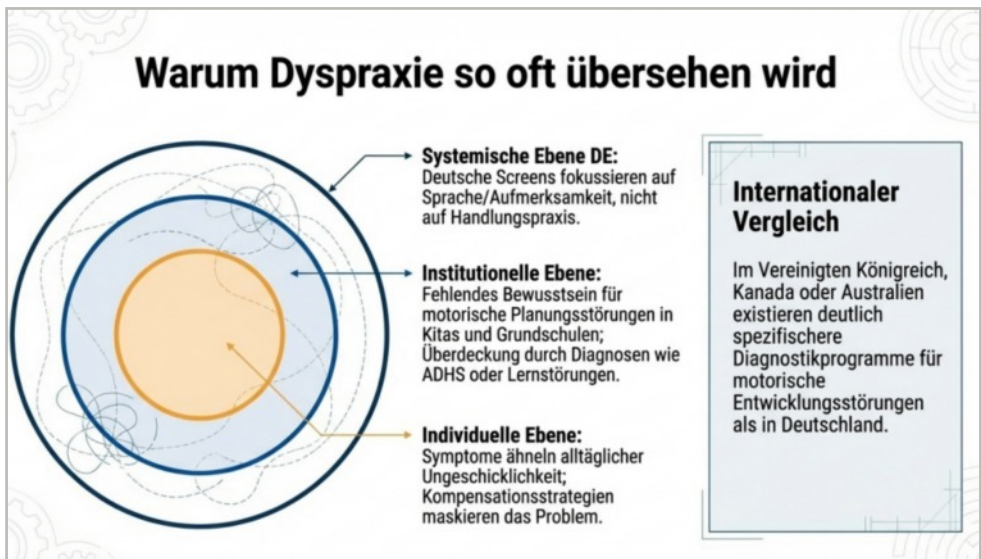
Ein weiterer Aspekt betrifft das sogenannte Lernverhalten: Viele Kinder mit Dyspraxie entwickeln kompensatorische Strategien (also Ersatzlösungen), um mit ihren Einschränkungen umzugehen.

Sie lernen, körperlich riskante Situationen zu umgehen oder setzen auf intellektuelle Fähigkeiten, um Defizite auszugleichen.

Diese Kompensation funktioniert eine Zeit lang erstaunlich gut, sorgt aber häufig dafür, dass die eigentliche Störung unentdeckt bleibt.

Mehrere Faktoren führen dazu, dass Dyspraxie in der frühen Kindheit selten erkannt wird:

- Die Symptome ähneln alltäglicher „Ungeschicklichkeit“, was den Ernst zunächst verschleiert.
- Motorische Entwicklungsunterschiede gelten oft als „individuell“ und werden nicht medizinisch hinterfragt.
- In vielen Kindergärten und Grundschulen fehlt bis heute das Bewusstsein für motorische Planungsstörungen.
- Andere Diagnosen, wie ADHS oder Lernstörungen, überdecken die eigentliche Problematik.



Zudem beschränken sich viele Screens (also Entwicklungsuntersuchungen) in Deutschland vor allem auf Sprache und Aufmerksamkeit, nicht jedoch auf Koordination und Handlungspraxis.

Im internationalen Vergleich – insbesondere im Vereinigten Königreich, Kanada oder Australien – findet man deutlich spezifischere Diagnostikprogramme für motorische Entwicklungsstörungen als hierzulande.

Anzeichen, die genauer beobachtet werden sollten

Eltern und Fachkräfte können folgende Hinweise als mögliche Frühindikatoren (frühe Warnsignale) betrachten:

- Verzögerte Meilensteine wie Krabbeln, Laufen, Greifen
- Auffällige Schwierigkeiten beim Essen lernen (z. B. Löffelführung, Kaukoordination)
- Probleme mit feinmotorischen Aufgaben (z. B. Zeichnen, Ausschneiden, Ankleiden)
- Übermäßige Erschöpfung nach körperlicher Aktivität
- Geringes Selbstvertrauen in Gruppenaktivitäten
- Sprachliche Unsicherheiten, die über einfaches „spät sprechen“ hinausgehen.

Der feine Unterschied zwischen Auffälligkeit und Störung

Nicht jedes Kind, das tollpatschig ist oder spät Rad fahren lernt, hat eine Dyspraxie. Entscheidend ist die Konsistenz der Schwierigkeiten – sie treten über längere Zeit, in verschiedenen Lebensbereichen und trotz ausreichender Übung auf.

Früh erkannt, kann gezielte Förderung helfen, sekundäre Probleme zu vermeiden und dem Kind die Chance zu geben, seine individuellen Stärken zu entfalten.

Gerade weil Dyspraxie eine „unsichtbare“ Störung bleibt, braucht sie wache Beobachtung, Verständnis und Wissen – nicht nur über motorische Fähigkeiten, sondern auch über die komplexen Prozesse im Gehirn, die uns Bewegung und Sprache erst ermöglichen.

Leben mit Dyspraxie ist ein Buch über ein „unsichtbares“ Handicap, das viele betrifft und doch oft übersehen wird. Es richtet sich an Menschen, die selbst mit Dyspraxie leben, an Angehörige, Fachkräfte und alle, die verstehen möchten, wie vielfältig die Auswirkungen dieser neurobiologischen Besonderheit sein können.

Das Buch zeigt, dass Dyspraxie nicht nur eine Frage von Motorik und Koordination ist, sondern das gesamte Leben prägen kann. Es beeinflusst Kindheit, Schule, Ausbildung, Beruf, Beziehungen, Elternschaft und den Umgang mit sich selbst. Zugleich macht das Buch deutlich, dass Dyspraxie nicht nur mit Schwierigkeiten verbunden ist, sondern auch mit besonderen Ressourcen, Stärken und Anpassungsleistungen.

In verständlicher Sprache beschreibt das Werk die wichtigsten Grundlagen der Dyspraxie und ordnet sie fundiert ein. Es erklärt, warum Betroffene im Alltag oft mit Planung, Bewegung, Organisation, Reizverarbeitung oder Selbststeuerung kämpfen.

Es zeigt aber auch, wie unterschiedlich sich Dyspraxie äußern kann und warum es keine einheitliche Lebensrealität für alle Betroffenen gibt. Ein Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie Menschen mit Dyspraxie lange Zeit missverstanden werden und warum Dyspraxie häufig erst spät erkannt wird. Dadurch entsteht ein realistisches Bild davon, welche Folgen fehlende Aufklärung, späte Diagnosen und wenig Unterstützung haben können.

Das Buch beleuchtet nicht nur individuelle Erfahrungen, sondern auch die Sicht der Gesellschaft. Es erläutert, wie Schule, Arbeitswelt, Familie und Öffentlichkeit auf Dyspraxie reagieren und wo es noch an Wissen, Akzeptanz und geeigneten Strukturen fehlt. Gleichzeitig zeigt es Wege auf, wie Betroffene ihren Alltag besser gestalten und welche Hilfen und Fördermöglichkeiten sinnvoll sein können. Dabei geht es nicht um schnelle Lösungen, sondern um ein tieferes Verständnis der Lebenslage von Menschen mit Dyspraxie. Das Buch verbindet persönliche Perspektiven mit konkreten Daten, Fakten sowie Informationen und macht damit deutlich, wie wichtig beides für ein vollständiges Bild ist.

Leben mit Dyspraxie möchte Orientierung geben, aufklären und Mut machen. Es lädt dazu ein, Dyspraxie nicht als Randthema, sondern als wichtigen Teil menschlicher Vielfalt zu verstehen. Wer dieses Buch liest, gewinnt einen umfassenden Einblick in die Herausforderungen, aber auch in die Potenziale eines Lebens mit Dyspraxie. Es ist damit ein Buch für alle, die nicht nur wissen wollen, was Dyspraxie ist, sondern wie sich das Leben damit tatsächlich gestaltet.