

# Menschen mit Down-Syndrom haben Ganz besondere Stärken



Menschen mit Down-Syndrom haben ganz besondere Stärken, die ihre Bezugspersonen im Alltag manchmal an den Rand der Verzweiflung bringen. Mit Distanz betrachtet sind es jedoch Eigenschaften, die viele von uns an sich selbst vermissen.

## Emotionalität

Menschen mit Down-Syndrom können ihre Gefühle nur schwer verbergen. Die Gefühle müssen raus – im Guten wie im Schlechten! Die Spanne reicht dabei von rasender Wut bis hin zu unbändiger Freude.



Menschen mit Down-Syndrom haben die gleichen Gefühle und Bedürfnisse wie andere Menschen auch, können sie auf Grund von sprachlichen Einschränkungen oft jedoch noch schlechter verbalisieren als Menschen ohne Down-Syndrom. Dies sorgt oft für Missverständnisse und Frust.

## Ehrlichkeit

Menschen mit Down-Syndrom sind gnadenlos ehrlich! Sie sagen uns ihre Meinung – frei von „Political“ oder „Social“ Correctness! Taktieren um „nicht anzuecken“ ist ihnen fremd!

## Eigensinn

Menschen mit Down-Syndrom wirken oft unerträglich stur. Wenn sie sich etwas in den Kopf gesetzt haben, ist es sehr schwierig, sie wieder davon abzubringen.

Sie sind großartige „Nein“-Sager, denn anders als die meisten von uns, sagen sie aus vollem Herzen „Nein“, wenn sie etwas nicht möchten.

## Energiesparen

Menschen mit Down-Syndrom verwenden ihre Energie für Dinge, die sie interessieren.

Auf Grund ihres geringeren Muskeltonus und des besonderen Stoffwechsels erfordern ganz alltägliche Dinge bei ihnen immer eine größere Anstrengung als bei Menschen ohne Extrachromosom.



Um möglichst viel Energie zu sparen, setzen sie oft eine Kombination aus Charme, Eigensinn und Cleverness ein, um unliebsame Aufgaben an ihre Bezugspersonen zu delegieren. Von Außenstehenden werden sie auf ihrem „Weg des geringsten Aufwandes“ oft unterschätzt.

Menschen mit Down-Syndrom haben ganz besondere Stärken, die viele von uns an sich selbst vermissen.

## Entschleunigung

Menschen mit Down-Syndrom richten ihre volle Aufmerksamkeit oft auf „die kleinen Dinge“. Für ihre Mitmenschen wirken sie dann oft unerträglich langsam. Wenn ein Thema sie interessiert, können sie sich sehr ausdauernd damit beschäftigen. Das hat

nichts damit zu tun, dass sie viele Dinge nicht auch schneller könnten.



## Empathie

Menschen mit Down-Syndrom sind wahre „Empathie“-Meister. Sie testen neue Bezugspersonen ausführlich, kennen schnell alle ihre Schwachstellen und wissen diese auch für sich zu nutzen.



Sie können einen Tag nicht abschließen, ohne einen Streit beigelegt zu haben. Sie bemerken jede Spannung in der Familie und sind die allerbesten Tröster!

Die besonderen Stärken von Menschen mit Down-Syndrom zu erkennen und wertzuschätzen, erfordert einen Perspektivwechsel.