

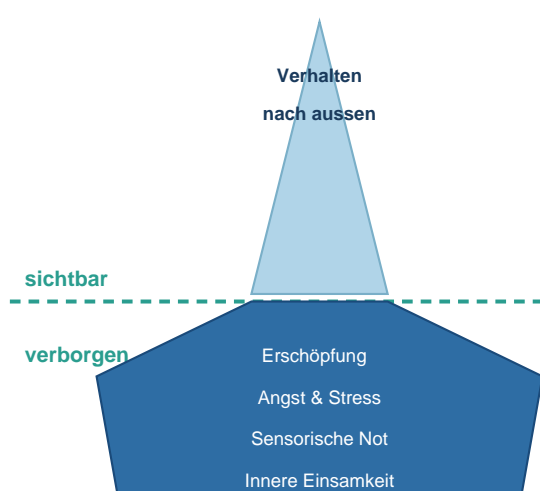
# Was ist Masking?

Fuer Betroffene und Angehoerige – Was es ist, wie es sich anfuehlt und was es kostet

Masking – auch Camouflaging genannt – bezeichnet das bewusste oder unbewusste Verbergen autistischer Merkmale, um in der sozialen Umwelt akzeptiert zu werden. Es ist kein Betrug und kein Versagen – es ist eine Überlebensstrategie, die viele autistische Menschen von klein auf entwickeln.

## Die Eisberg-Metapher

Was andere sehen – und was wirklich darunter liegt



Was andere Menschen sehen, ist oft nur die Spitze des Eisbergs: jemand, der soziale Situationen meistert, Blickkontakt hält, Smalltalk führt und 'normal' wirkt.

Was **darunter** liegt – und was diese Person wirklich erlebt – bleibt unsichtbar: Erschöpfung, sensorische Überlastung, innere Anspannung, das Gefühl, sich ständig zu verstellen.

Masking ist die Arbeit, die noetig ist, damit der Teil unter Wasser unsichtbar bleibt.

## Wie entsteht Masking?

Keine Entscheidung – sondern eine erlernte Reaktion

Masking entwickelt sich meist nicht bewusst. Es entsteht, wenn ein Kind wiederholt die Erfahrung macht, dass sein natuerliches Verhalten zu Ablehnung, Spott oder Unverständnis fuehrt.

### Frühere Erfahrungen

Kinder lernen: 'Wenn ich mich so verhalte wie ich bin, werde ich ausgelacht oder ausgeschlossen.' Die Anpassung beginnt als Schutzreaktion.

### Gesellschaftlicher Druck

Soziale Normen sind sehr eng. Wer anders kommuniziert, anders reagiert oder andere Interessen hat, erhält ständig Signale: 'Das ist falsch.'

### Fehlende Diagnose

Ohne Diagnose weiss die Person nicht, dass ihr Erleben anders ist – sie glaubt, sie muesste sich nur mehr anstrengen, um 'normal' zu werden.

### Verstärkung durch Erfolg

Wenn Masking funktioniert – soziale Akzeptanz, weniger Konflikte – wird es verstärkt. Es wird tiefer automatisiert, schwerer erkennbar.

## Wie fuehlt sich Masking an?

Aus der Perspektive Betroffener

Masking ist selten als solches erkennbar – auch fuer die Person selbst nicht. Erst im Rückblick, oft nach der Diagnose, verstehen viele, wie viel Energie sie ihr Leben lang in die Anpassung gesteckt haben.

*"Ich habe immer gedacht, alle anderen müssen sich genauso anstrengen wie ich. Dass das nicht so ist – das war der größte Schock nach meiner Diagnose."*

– Betroffene, 34 Jahre

*"Nach einem langen Arbeitstag kann ich nicht mehr sprechen. Nicht weil mir nichts einfällt – sondern weil die Energie für das Formen von Sätzen einfach weg ist."*

– Betroffener, 41 Jahre

*"Ich hatte immer viele Freunde und war sozial aktiv. Niemand hat geglaubt, dass ich autistisch sein könnte. Aber abends lag ich nur noch da und konnte nichts mehr."*

– Betroffene, 29 Jahre

Wie es sich anfühlt	Was danach kommt
• Ständig 'auf der Hut' sein müssen	• Endlich allein sein können – und dann erst atmen
• Jede Reaktion im Voraus berechnen	• Erleichterung, wenn keine Erwartungen da sind
• Sich wie ein Schauspieler auf der Bühne fühlen	• Nicht mehr sprechen koennen nach zu viel Kontakt
• Nicht wissen, wer man 'wirklich' ist	• Tage brauchen, um sich von Sozialkontakten zu erholen
• Erschöpft sein, ohne dass andere es sehen	• In vertrauten Situationen ganz anders sein
• Das Gefühl: 'Ich darf nicht ich sein'	• Manchmal nicht mehr können – Shutdown

## Typische Masking-Strategien

Was betroffene Menschen konkret tun – bewusst oder unbewusst

### Blickkontakt erzwingen

Blickkontakt fühlt sich unangenehm oder ablenkend an – wird aber bewusst hergestellt und dosiert, um 'normal' zu wirken. Manche schauen auf Nasenspitze oder Augenbraue statt in die Augen.

### Mimik und Gestik anpassen

Lächeln, nicken, Begeisterung zeigen – auch wenn man das nicht so empfindet. Die Körpersprache wird aktiv gesteuert wie bei einer Rolle in einem Stück.

### Stimming unterdrücken

Beruhigende Bewegungen – Wippen, Zupfen, Hände flattern – werden öffentlich unterdrückt, weil sie auffallen. Das kostet Regulationsmöglichkeit.

### Smalltalk skripten

Gespräche werden im Voraus geplant: mögliche Fragen, passende Antworten, Gesprächsthemen. Spontan zu wirken erfordert intensive Vorbereitung.

### Reaktionen verzögern

Emotionale oder körperliche Reaktionen werden in der Situation unterdrückt und kommen erst später heraus – manchmal erst Stunden nach dem Auslöser.

### Interessen verbergen

Spezialinteressen werden in vielen sozialen Situationen nicht erwähnt, weil die Erfahrung zeigt: Andere reagieren mit Desinteresse oder Spott.

### Soziale Regeln erlernen

Unausgesprochene soziale Normen werden explizit gelernt – wie in einem Handbuch, das andere offenbar intuitiv kennen. Das ist anstrengend und fehleranfällig.

### Erschöpfung verbergen

Müdigkeit, Überlastung und Schmerzen werden versteckt, weil 'niemand versteht, warum ich erschöpft bin, ich war doch nur auf einer Party.'

## Der Preis des Maskings

Was dauerhaftes Anpassen mit Menschen macht

Kurzfristig schützt Masking – es ermöglicht soziale Teilhabe und verhindert Ablehnung. Langfristig hat es schwerwiegende Folgen für Gesundheit und Identität.

### Chronische Erschoepfung

Dauerhaftes Masking verbraucht immense kognitive und emotionale Energie. Viele berichten von einer Erschöpfung, die sich durch Schlaf allein nicht beheben lässt.

### Autistischer Burnout

Bei extremer Erschöpfung kann es zum autistischen Burnout kommen: totaler Rückzug, Sprachverlust, Unfähigkeit zu funktionieren – über Wochen oder Monate.

### Identitätsverlust

Wer sich ständig verstellt, verliert irgendwann den Kontakt dazu, wer er 'wirklich' ist. Viele betroffene beschreiben das Gefühl, gar kein echtes Selbst zu haben.

### Psychische Folgeerkrankungen

Angststörungen, Depressionen und PTBS sind häufige Folgen von Masking – nicht die Ursache, sondern die Konsequenz. Ohne Masking-Behandlung verbessern sich diese Zustände kaum.

### Verspätete oder fehlende Diagnose

Weil Masking so erfolgreich ist, erkennen Fachkräfte oft keinen Autismus. Der Diagnoseweg wird länger – und die Person leidet weiter ohne Erklärung.

### Einsamkeit trotz sozialer Aktivität

Man ist da, wirkt dabei – aber niemand kennt einen wirklich. Kontakte bleiben an der Oberfläche. Echte Verbindung fehlt.

## Fuer Betroffene: Was hilft?

Kleine Schritte weg vom Dauermaskieren

Masking vollständig abzulegen ist nicht das Ziel – und für viele Menschen auch nicht möglich oder sicher. Aber es gibt Möglichkeiten, den Druck zu reduzieren und mehr Raum für das echte Selbst zu schaffen.

- Sichere Räume schaffen, in denen kein Masking nötig ist – zuhause, mit vertrauten Menschen.
- Stimming erlauben – in sicheren Umgebungen die unterdrückten Bewegungen zulassen und erfahren, wie das Nervensystem sich reguliert.
- Bedauerns nach Erholung ernst nehmen – nach sozialen Situationen aktiv Ruhezeit einplanen, ohne schlechtes Gewissen.

- Autismusspezifisches Coaching oder Therapie – mit Fachkräften, die Masking kennen und nicht versuchen, es zu verstärken.
- Diagnose anstreben – eine Diagnose macht Masking erklärbar und ermöglicht Unterstützung.
- Austausch mit anderen Betroffenen – Selbsthilfegruppen und Online-Communities, in denen man sich nicht erklären muss.
- Grenzen kommunizieren lernen – in vertrauensvollen Beziehungen sagen: 'Ich bin gerade erschöpft oder 'Ich brauche Stille'.

## Fuer Angehörige: Was koennt ihr tun?

Wie ihr wirklich unterstützen könnt

Wenn ihr jemanden liebt oder kennt, der maskiert – dann ist das Wichtigste: Versteht, was dahinter steckt. Nicht Schwäche, nicht Dramatik. Sondern echte, unsichtbare Erschöpfung.

### Glaubt, was sie sagen

Wenn jemand sagt: 'Ich bin erschöpft – auch wenn er gerade normal gewirkt hat – glaubt es. Erschöpfung durch Masking ist real, auch wenn sie von außen nicht sichtbar ist.

### Fragt nicht 'Aber du hast doch gelacht?'

Masking bedeutet, Emotionen nach außen anders zu zeigen als man sie fühlt. Eine lachende Person kann innerlich am Limit sein.

### Schafft sichere Räume

Räume, in denen die Person sich nicht anpassen muss. Kein Smalltalk erzwingen, Stille erlauben, Stimming akzeptieren.

### Fragt, was gerade gebraucht wird

Statt anzunehmen: Fragt direkt. 'Brauchst du Stille? Soll ich da sein? Oder soll ich dich in Ruhe lassen?' – und dann die Antwort respektieren.

### Lest euch ein

Je mehr ihr über Masking und Autismus wisst, desto weniger müssen Betroffene euch erklären – und desto mehr Energie bleibt für sie.

### Drangt nicht auf sozialen Kontakt

Wenn jemand nach einer Veranstaltung nicht reden will oder sich zurückzieht – das ist Erholung, kein Rückzug von euch.

### Versteht: Rückzug ist nicht Ablehnung

Ein Shutdown oder der Wunsch nach Alleinsein bedeutet nicht, dass die Person euch nicht mag. Es bedeutet, dass das Nervensystem Pause braucht.

**Wichtig für Angehörige:** Ihr müsst das nicht alleine verstehen. Autismusspezifische Beratung gibt es auch für Angehörige – und viele Autismus-Selbsthilfegruppen haben auch Angebote für Eltern, Partner und Geschwister.

*"Ich habe nicht gelogen. Ich habe überlegt. Funktioniert. Mich angepasst. Und abends war ich leer. Das nannte man dann 'soziale Kompetenz'."*

– Betroffene, 47 Jahre, Diagnose mit 45

## Masking in der Diagnostik

Warum es die Diagnose erschwert – und was dagegen hilft

Masking ist einer der Hauptgründe, warum Autismus – besonders bei Frauen – so spät oder gar nicht erkannt wird. Im Diagnosetermin wirkt die Person 'zu normal', um autistisch zu sein.

Was die Fachkraft sieht	Was wirklich dahinter steckt
• Person wirkt sozial kompetent im Gespräch	• Erschöpfung nach dem Termin: oft tagelang
• Blickkontakt vorhanden und natuerlich wirkend	• Blickkontakt war bewusstes Anstrengen
• Antworten fließend und situationsangemessen	• Antworten wurden innerlich berechnet
• Keine sichtbaren Stimming-Verhaltensweisen	• Stimming findet zuhause statt – nicht hier
• Emotionen angemessen gezeigt	• Echte Gefühle kamen erst später heraus

- Sagen Sie beim Termin direkt: **'Ich maskiere möglicherweise – bitte bewerten Sie nicht nur, wie ich hier wirke.'**
- Bringen Sie den **CAT-Q-Fragebogen** ausgefüllt mit – er misst spezifisch Masking-Verhaltensweisen.
- Schreiben Sie auf, wie Sie sich **nach** dem Termin fühlen – nicht nur wie Sie sich beim Termin gezeigt haben.
- Bringen Sie eine **nahestehende Person** mit, die ergänzen kann, was sie von Ihnen kennt.
- Nutzen Sie unsere **Fremdbeobachtungs-Vorlage** – sie hilft nahestehenden Personen, konkrete Beobachtungen zu beschreiben.

#### Weitere Downloads auf [autismus-ratgeber.de](https://autismus-ratgeber.de):

Infoblatt: Autismus bei Frauen | Eigenanamnese-Bogen Erwachsene | Erschöpfungs- und Masking-Tagebuch | Fremdbeobachtungs-Vorlage | Checkliste Diagnosevorbereitung Frauen und Spätdiagnose

Stand: Mai 2025 | Quelle: [autismus-ratgeber.de](https://autismus-ratgeber.de) | Kein Ersatz für medizinische Beratung. | Quellen: Hull et al. (2017), Lai et al. (2017), Bargiela et al. (2016), Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q).