

HANDOUT

von Margit Penner

Masking bei Autismus und ADHS

Unterschiede, Gemeinsamkeiten und typische Kompensationsstrategien

Was bedeutet Masking?

Masking bezeichnet das bewusste oder unbewusste Verbergen, Unterdrücken oder Kompensieren von Schwierigkeiten, um nach außen angepasst, belastbar oder unauffällig zu wirken. Der Begriff „Camouflaging“ ist insbesondere in der Autismusforschung untersucht. Bei ADHS wird „Masking“ ebenfalls verwendet, die wissenschaftliche Evidenz ist jedoch noch deutlich kleiner.

Bereich	Autismus	ADHS
Soziale Anpassung	Soziale Regeln werden bewusst beobachtet und nachgeahmt, z. B. Blickkontakt, Mimik oder Gesprächsregeln.	Unaufmerksamkeit, Impulsivität oder Vergesslichkeit werden nach außen möglichst verborgen.
Gespräche	Erlernte Gesprächsstrategien, vorbereitete Formulierungen oder Nachahmen anderer.	Starkes Bemühen, nicht abzuschweifen, dazwischenzureden oder den Gesprächsfaden zu verlieren.
Blickkontakt	Blickkontakt kann bewusst hergestellt werden, obwohl er unangenehm oder anstrengend ist.	Blickkontakt kann durch Ablenkbarkeit oder Konzentrationsprobleme erschwert sein.
Reizüberflutung	Sensorische Belastungen werden nach außen verborgen oder ausgehalten, obwohl sie innerlich stark belasten können.	Reize lenken stark ab oder erschweren Konzentration; die Auswirkungen werden eventuell überspielt.
Verhalten / Interessen	Interessen oder repetitive Verhaltensweisen werden teilweise unterdrückt oder unauffälliger gestaltet.	Bewegungsdrang, Impulsivität oder starkes Eintauchen in Tätigkeiten werden kontrolliert oder verborgen.
Organisation	Routinen und Strategien können helfen, soziale und alltägliche Anforderungen vorhersehbar zu machen.	Listen, Erinnerungen, Apps und Routinen kompensieren Vergesslichkeit, Zeitblindheit und exekutive Schwierigkeiten.
Nach außen	Kann lange sehr angepasst, ruhig und sozial kompetent wirken.	Kann organisiert, zuverlässig und konzentriert wirken, obwohl dies viel inneren Aufwand erfordert.
Innerer Aufwand	Hohe kognitive Anstrengung durch soziale Beobachtung, Analyse und Anpassung.	Hoher Aufwand durch Selbstkontrolle, Konzentration, Organisation und Impulskontrolle.
Nach Belastung	Starke Erschöpfung, Rückzug oder Shutdown können nach längerer Anpassung auftreten.	Erschöpfung nach längerer Konzentration und Selbstkontrolle kann auftreten.

Besonders wichtig

Autistisches Masking betrifft häufig soziale Kommunikation, soziale Regeln, sensorische Bedürfnisse und autistische Verhaltensweisen.

ADHS-Masking betrifft häufig Aufmerksamkeit, Impulsivität, innere Unruhe, Organisation, Zeitmanagement und exekutive Funktionen.

Es gibt Überschneidungen. Allein anhand von Masking lässt sich deshalb nicht feststellen, ob Autismus oder ADHS vorliegt.

Alltagsbeispiele

Autismus: Eine Person beobachtet andere genau, merkt sich soziale Regeln, übt Gesprächsverhalten und unterdrückt Reaktionen auf belastende Geräusche. Nach sozialen Terminen ist sie stark erschöpft.

ADHS: Eine Person kontrolliert sich im Gespräch, macht Notizen, verwendet Erinnerungen und zwingt sich, ruhig sitzen zu bleiben, damit Aufmerksamkeits- oder Impulsivitätsprobleme nicht auffallen.

Merksätze

„Ich passe mein Verhalten an, damit meine Andersartigkeit nicht auffällt.“

→ *typischer Aspekt von Autismus-Camouflaging*

„Ich kompensiere meine Aufmerksamkeits-, Organisations- und Impulsivitätsprobleme, damit meine Schwierigkeiten nicht auffallen.“

→ *möglicher Aspekt von ADHS-Masking*

Die Forschung zu Camouflaging bei Autismus ist inzwischen umfangreicher. Eine systematische Übersichtsarbeit von Cook et al. (2021) wertete die damalige Forschungslage aus und beschreibt Camouflaging als Strategien, mit denen autistische Unterschiede und Schwierigkeiten im Alltag verborgen oder angepasst werden können. Höheres selbstberichtetes Camouflaging war in der ausgewerteten Literatur unter anderem mit ungünstigeren psychischen Gesundheitsoutcomes verbunden. Die Autorinnen und Autoren weisen zugleich auf methodische Grenzen der bisherigen Forschung hin.

Für ADHS ist die Forschung zu „Masking“ wesentlich jünger und kleiner. Deshalb sollte der Begriff im Handout als **beschreibendes Konzept** verstanden werden und nicht als eigenständiges diagnostisches Kriterium. Eine aktuelle Vergleichsforschung zu Camouflaging bei Autismus und ADHS unterstützt jedoch die Betrachtung von Camouflaging auch bei ADHS.

Quellen und weiterführende Literatur

1. Cook, J., Hull, L., Crane, L. & Mandy, W. (2021). Camouflaging in autism: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 89, 102080. DOI: 10.1016/j.cpr.2021.102080. ■cite■turn0search0■

2. Cook, J., Crane, L., Hull, L., Bourne, L. & Mandy, W. (2022). Self-reported camouflaging behaviours used by autistic adults during everyday social interactions. *Autism*, 26(2). DOI: 10.1177/13623613211026754. ■cite■turn0search3■

3. Cook, J., Crane, L., Bourne, L., Hull, L. & Mandy, W. (2021). Camouflaging in an everyday social context: An interpersonal recall study. *Autism*, 25(5). DOI: 10.1177/1362361321992641. ■cite■turn0search7■

Hinweis zur Quellenlage: Die Literatur zu Autismus-Camouflaging ist deutlich umfangreicher als die Literatur zum sogenannten ADHS-Masking. Deshalb wurden im Handout Aussagen zu ADHS vorsichtiger formuliert und nicht als gleich gut abgesicherte Befunde dargestellt.

Das Handout dient der fachlichen Orientierung und ersetzt keine diagnostische Abklärung.