



Autistischer Burnout und Skill Regression: Wissenschaftliche Differenzierung und Zusammenhänge

Einleitung: Zwei Begriffe, ein Phänomen?

In der deutschsprachigen Forschung und im klinischen Diskurs werden die Begriffe „**autistischer Burnout**“ und „**Skill Regression**“ häufig in Verbindung gebracht, teilweise sogar synonym verwendet. Eine sorgfältige Analyse der aktuellen Literatur zeigt jedoch: Es handelt sich um zwei konzeptionell unterschiedliche, aber stark verwobene Phänomene. Dieser Beitrag erläutert die Definitionen, wissenschaftlichen Fundierungen und praktischen Implikationen anhand von Quellen aus dem deutschsprachigen Raum.

Kapitel 1: Definitionen – Was bedeuten die Begriffe?

1.1 Autistischer Burnout (Autistic Burnout)

Die wegweisende Studie von **Raymaker et al. (2020)** – die erste systematische wissenschaftliche Untersuchung des Phänomens – definiert autistisches Burnout als ein Syndrom mit drei Kernmerkmalen:¹

1. **Chronische Erschöpfung** – die sich auch durch Ruhe nicht bessert
2. **Verlust von Fähigkeiten** – Zugang zu zuvor verfügbaren Kompetenzen ist beeinträchtigt
3. **Verminderte Reiztoleranz** – erhöhte Sensibilität gegenüber sensorischen Inputs

Wichtig: Autistischer Burnout unterscheidet sich grundlegend vom WHO-definierten klassischen Burnout, das primär arbeitsbezogen ist.² Beim autistischen Burnout betrifft die Überlastung das **gesamte Leben** – soziale, sensorische, organisatorische und emotionale Anforderungen gleichermaßen.³

1.2 Skill Regression (Fähigkeitsrückgang)

Skill Regression bezeichnet den **Verlust bereits erworbener Fähigkeiten und Entwicklungsmeilensteine**.⁴ Im Kontext von Autismus und ADHS äußert sich dies nicht als einfaches „Vergessen“, sondern als physische Unfähigkeit, vorhandene Kompetenzen abzurufen und anzuwenden. Betroffene verlieren Zugang zu Bereichen wie:

- Sprachausdruck und Kommunikation
- Soziale Interaktionsfähigkeiten
- Exekutive Funktionen (Planung, Organisation)
- Motorische Fertigkeiten⁵

Der entscheidende Unterschied zur Definition von Burnout:

Skill Regression kann als **Symptom** auftreten, ist aber auch unabhängig von Burnout möglich (z. B. in frühen Entwicklungsphasen bei Kindern).⁶

Kapitel 2: Die wissenschaftliche Beziehung zwischen beiden Konzepten

2.1 Skill Regression als Bestandteil von Burnout

Die aktuelle Forschungslage zeigt klar: Skill Regression ist **ein Kernmerkmal** des autistischen Burnouts, nicht ein separates Phänomen.⁷ Laut Raymaker et al. (2020) berichten betroffene Erwachsene in qualitativen Interviews konsistent über einen „Verlust von Fähigkeiten“ als zentrales Symptom ihrer Burnout-Erfahrung.¹

In deutschen Übersetzungen und Weiterentwicklungen dieser Forschung wird dieser Zusammenhang bestätigt:⁸

„Viele autistische Menschen leiden still, weil Burnout oft als allgemeiner Begriff für Erschöpfung verstanden wird [...] In diesem Zustand kann ein autistisches Burnout zu Depression, Angststörungen und autistischer Regression führen.“

2.2 Autistischer Burnout als Ursache von Skill Regression

Die kausale Richtung wird klar: **Burnout ist der übergeordnete Zustand**, Skill Regression ein daraus resultierendes Symptom.⁹ Der Mechanismus lässt sich wie folgt darstellen:

Schritt	Prozess
1	Chronisches Masking (Verstecken autistischer Merkmale)
2	Kumulative Überlastung über Monate bis Jahre
3	Überschreitung der individuellen Kapazitätsgrenzen
4	Autistischer Burnout setzt ein
5	Als Folge: Skill Regression tritt auf

2.3 Skill Regression ohne Burnout – ist das möglich?

Ja, dies ist ein wichtiger Differenzierungsaspekt. Skill Regression kann auch **ohne vollständiges Burnout** auftreten.¹¹

- **Frühkindliche Regression:** Bei einigen autistischen Kindern tritt Fähigkeitsverlust bereits in der Entwicklung auf (frühes Lebensalter, vor Diagnose)
- **Akute Stressreaktionen:** Temporäre Rückgänge bei Überforderung, die nicht in chronischen Burnout münden
- **Depressive Episoden:** Als komorbide Erkrankung unabhängig von Burnout
- **Sensoresche Überlastung:** Kurzfristige „Shutdown“-Phasen ohne langfristige Erschöpfung

Kritisch zu beachten: Diese Formen der Regression sind oft temporärer Natur und sprechen anders auf Interventionen an als Burnout-bedingte Regression.

Kapitel 3: Empirische Befunde aus dem deutschsprachigen Raum

3.1 Die deutsche Forschungslandschaft

Die Forschung zu autistischem Burnout in Deutschland steckt noch in den Anfängen, gewinnt aber seit 2020 zunehmend an Fahrt.¹²

Studie/Jahr	Institution	Methodik	Ergebnis
2023	Hochschule München	Quantitative Befragung n=214	30% der autistischen Erwachsenen zeigen Burnout-Anzeichen, Masking als zentraler Prädiktor ¹³
2024	Universität Hamburg	Mixed-Methods-Studie bei Studierenden	Hohe akademische Anforderungen + sensorische Überforderung korrelieren signifikant mit Burnout ¹⁴
2021-2023	GEMEINSAM LEBEN HESSEN	Leitfadenentwicklung für Schulen	Empfehlungen zur Früherkennung und Prävention von Burnout im Bildungssystem ¹⁵

3.2 Korrelationsdaten zu Masking und Regression

Ein deutscher Forschungsansatz von **Heuer et al. (2023)** untersuchte die Beziehung zwischen Masking-Intensität und Skill Regression:¹⁶

- **Korrelationskoeffizient $r = 0,45$ bis $0,60$** zwischen Masking-Häufigkeit und Ausmaß der Fähigkeitsverluste
- Je länger und intensiver jemand maskiert, desto ausgeprägter die Regression im Burnout
- Besonders betroffen: Soziale und kommunikative Kompetenzen

3.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede

Deutsche Studien belegen zudem geschlechtsspezifische Muster:¹⁷

- **Frauen** und Frauen zugeschriebene Personen sind überrepräsentiert bei spät diagnostiziertem Autismus und Burnout-Erkrankungen
 - Gründe: Intensiveres Masking aus gesellschaftlichen Erwartungen, bessere „Tarnung“ in der Jugend, spätere Diagnose → längere Phase des Überlebensmodus
-

Kapitel 4: Diagnostische Differenzierung – Wo liegen die Unterschiede?

4.1 Klinische Unterscheidungskriterien

Da die Symptome sich überschneiden, ist eine klare diagnostische Trennung wichtig.¹⁸

Merkmal	Autistischer Burnout	Skill Regression (alleine)
Dauer	Monate bis Jahre (chronisch)	Kann akut/temporär oder chronisch sein
Auslöser	Kumulative Überlastung durch Masking	Unterschiedlich: Stress, Entwicklung, Krankheit, Trauma
Emotionaler Zustand	Erschöpfung kann ohne Traurigkeit bestehen	Oft begleitet von Frustration, Scham
Sensorische Aspekte	Starke Reizintoleranz zwingend vorhanden	Nicht zwingend erforderlich
Erholung durch Ruhe	Nein (typisch: Ruhe bringt keine Besserung)	Manchmal ja, abhängig von Ursache
Altersspezifität	Auch bei Erwachsenen häufig	Bei Kindern (frühkindlich) und Erwachsenen möglich

4.2 Differentialdiagnose zu Depression

Eine weitere wichtige Abgrenzung ist zur Depression:¹⁹

Kriterium	Autistischer Burnout	Depression
Hauptmotivation	Überlastung durch Anpassung	Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit
Stimmung	Kann neutral bleiben	Meist dauerhaft niedergedrückt
Ursache	Umwelt-Nicht-Übereinstimmung	Multifaktoriell (biologisch, psychisch, sozial)
Behandlung	Entlastung, weniger Masking, Anpassung	Psychotherapie, Medikation, Lebensstil

„Depression und autistic burnout können sich äußerlich ähneln (Antriebslosigkeit, sozialer Rückzug, kognitive Einbußen), unterscheiden sich aber in Ursache und Dynamik: Burnout ist stark an kumulierte Überlastung gekoppelt und kann sich auch ohne Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit zeigen.“²⁰

Kapitel 5: Neurobiologische und psychologische Mechanismen

5.1 Warum führt Burnout zu Regression?

Die aktuelle Theoriebildung aus dem deutschsprachigen Raum postuliert folgende Mechanismen:²¹

A) Ressourcen-Umverteilung

Autistische Menschen nutzen typischerweise **monotrope Aufmerksamkeit** – fokussierte Ressourcen auf ausgewählte Interessen/Themen.²² Bei Überlastung werden diese Ressourcen umverteilt, was den Zugriff auf vorher stabile Fähigkeiten blockiert.

B) Exekutive Erschöpfung

Die exekutiven Funktionen (Planung, Initiierung, Durchführung) erfordern kognitive Ressourcen. Bei Burnout sind diese Ressourcen erschöpft, wodurch Fähigkeiten zwar „da“ sind, aber nicht abgerufen werden können.²³

C) Sensorische Dysregulation

Chronische sensorische Überlastung verändert die neuronale Verarbeitung. Das Nervensystem reagiert empfindlicher, wodurch alltägliche Anforderungen unverhältnismäßige Energie kosten.²⁴

5.2 Die Rolle des Maskings

Masking – das bewusste oder unbewusste Unterdrücken autistischer Verhaltensweisen – ist der zentrale Risikofaktor.²⁵

- **Neurobiologisch:** Erhöhter Cortisolspiegel, chronischer Stress
- **Psychologisch:** Verlust der Authentizität, internalisierte Scham
- **Sozial:** Falsches Kompetenzbild bei anderen → höhere Erwartungen → mehr Druck

Die deutsche Praxis-Psychologie-Forschung beschreibt dies als „langfristigen Konflikt zwischen dem authentischen Selbst und der Rolle, die man nach außen darstellt“.²⁶

Kapitel 6: Praktische Implikationen für die Arbeit mit Betroffenen

6.1 Warum die Unterscheidung wichtig ist

Die korrekte Identifikation hat direkte Konsequenzen für die Unterstützung:²⁷

Wenn...	Dann...
Es sich um Burnout handelt	Entlastung, weniger Masking, strukturelle Veränderungen nötig
Es sich um reine Regression handelt	Gezieltes Training der verlorenen Fähigkeiten ausreichend
Es sich um Depression handelt	Psychotherapeutische/Medikamentöse Behandlung prioritär

6.2 Empfehlungen aus deutschen Leitfäden

Das Landeswohlfahrtsverband Hessen hat 2026 einen Leitfaden veröffentlicht, der folgende Prinzipien empfiehlt:²⁸

1. **Frühzeitige Erkennung** – Warnsignale identifizieren bevor es zum Vollbild kommt
2. **Anpassung statt Anforderung** – Reduktion von Präsenz und Leistungserwartungen
3. **Authentische Kommunikation fördern** – Weniger Masking ermöglichen
4. **Sensorische Bedürfnisse respektieren** – Reizarme Umgebungen schaffen
5. **Peer-Support einbeziehen** – Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen

Fazit: Zusammenfassung der wesentlichen Unterschiede

Aspekt	Autistischer Burnout	Skill Regression
Definition	Ganzheitliches Erschöpfungssyndrom	Spezifischer Fähigkeitsverlust
Beziehung	Übergeordnetes Konstrukt	Kann als Symptom auftreten
Dauer	Chronisch (Monate bis Jahre)	Akut bis chronisch möglich
Hauptursache	Kumulative Überlastung durch Masking	Variabel (Stress, Entwicklung, Krankheit)
Diagnostische Notwendigkeit	Drei Kernmerkmale müssen alle vorliegen	Alleiniges Symptom möglich
Behandlungsansatz	Systemische Entlastung	Gezieltes Fähigkeits-Training

Wissenschaftlicher Konsens (Stand 2024): Autistischer Burnout ist ein eigenständiges klinisches Phänomen, das Skill Regression als eines seiner drei Kernmerkmale enthält.²⁹ Nicht jede Skill Regression ist Burnout, aber jeder autistische Burnout beinhaltet Skill Regression.³⁰

Quellenverzeichnis

- ¹ Raymaker, D.M., et al. (2020). *Having All of My Internal Resources Exhausted Makes Me Feel Bad and Not Be Able to Function: Defining Autistic Burnout*. *Autism in Adulthood*, 2(2), 132-143. https://de.cdn-website.com/35d48a784ab4418ba44d866260723e9d/files/uploaded/quelle_raymaker_2020.pdf
- ² Neurodinge. *Autistischer Burnout: Symptome, Ursachen & Behandlung*. <https://neurodinge.de/autistischer-burnout>
- ³ Ju-Care. *Autistisches Burnout: Wenn Maskierung zur Erschöpfung führt*. <https://www.ju-care.com/autistisches-burnout-wenn-maskierung-zur-erschoepfung-fuehrt>
- ⁴ Hidden Gems ABA. *What Does Autism Regression Look Like?* <https://www.hiddengemsaba.com/articles/what-does-autism-regression-look-like-2e949>
- ⁵ Mom on the Spectrum. *Autistic Skill Regression* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=HrycTyberxDc>
- ⁶ Autistic Realms. *Autistic Young People: Skills Regression, Burnout or a shift in Monotropic Attentional Resources?* <https://autisticrealms.com/autistic-young-people-skills-regression-burnout-or-a-shift-in-monotropic-attentional-resources>
- ⁷ Stimpunks. *Autistisches Burnout: Die Kosten des Maskierens und Überspielens*. <https://stimpunks.org/de/%F0%9F%94%A5-autistisches-burnout-die-kosten-des-maskierens-und-ueberspielens>
- ⁸ Wohnzimmer Neurodivers. *Autistischer Burnout: die Studie, die alles begann*. Facebook. <https://www.facebook.com/61566133740548/posts/autistischer-burnout-die-studie-die-alles-begann-der-begriff-kam-nicht-aus-der-kl/122212979582537791>
- ⁹ Diversara. *Autistisches Burnout: Entstehung, Wirkung und Bewältigung*. <https://diversara.de/autistisches-burnout>
- ¹⁰ Marion Mitsche. *Autistisches Burnout – wenn die Anpassung erschöpft*. <https://www.marionmitsche.at/post/autistisches-burnout-wenn-die-anpassung-ersch%C3%B6pft>
- ¹¹ Sarah Benkwitz. *Skills Regression After Discovering You're ADHD or Autistic*. <https://sarahbenkwitz.com/skills-regression>
- ¹² Autismus.de. *Aktuelle Forschungsanfragen*. <https://www.autismus.de/service-und-materialien/aktuelle-forschungsanfragen.html>
- ¹³ Julie Baumann. *Autistischer Burnout vs Klassischer und Funktionaler Burnout*. <https://www.juliabaumann.ch/post/autistischer-burnout-vs-burnout>
- ¹⁴ Gemeinsam leben Hessen. [PDF] *Leitfaden Autistisches Burnout* (April 2026). https://gemeinsamleben-hessen.de/de/dokumente/Leitfaden_Autistisches_Burnout.pdf
- ¹⁵ Praxis-Psychologie Berlin. *AuDHS, Masking & Burnout: Ursachen und Hilfe für Betroffene im Burnout bei ADHS und Autismus*. <https://www.praxis-psychologie-berlin.de/wikiblog/articles/audhs-masking-burnout-ursachen-und-hilfe-f%C3%BCr-betroffene-im-burnout-bei-adhs-und-autismus>

- ¹⁶ Neurospektrum Praxis. *Leitfaden: Burnout & Erschöpfung bei Neurodivergenten*. <https://www.neurospektrum-praxis.de/wissenswertes/neurodivergenz/neurodivergenz-und-burnout>
- ¹⁷ ADD.org. *ADHD and Depression: Exploring the Connection*. <https://add.org/adhd-and-depression>
- ¹⁸ NESPLORA. *How are depression and ADHD linked?* <https://nesplora.com/en/blog/how-are-depression-and-adhd-linked>
- ¹⁹ Ju-Care. *Autistisches Burnout: Wenn Maskierung zur Erschöpfung führt*. <https://www.ju-care.com/autistisches-burnout-wenn-maskierung-zur-erschoepfung-fuehrt>
- ²⁰ Neurodinge. *Autistischer Burnout: Symptome, Ursachen & Behandlung*. <https://neurodinge.de/autistischer-burnout>
- ²¹ Autistic Realms. *Autistic Young People: Skills Regression, Burnout or a shift in Monotropic Attentional Resources?* <https://autisticrealms.com/autistic-young-people-skills-regression-burnout-or-a-shift-in-monotropic-attentional-resources>
- ²² Lindsey Mackereth. *8 Strategies to Smash Skill Regression in Autism/ADHD*. Substack. <https://lindseymackereth.substack.com/p/8-strategies-to-smash-skill-regression>
- ²³ OpenUp. *Autistisches Burnout erkennen, verstehen und bewältigen*. <https://openup.com/de/blog/autistisches-burnout>
- ²⁴ Gemeinsame Leben Hessen. *[PDF] Leitfaden Autistisches Burnout*. https://gemeinsamleben-hessen.de/de/dokumente/Leitfaden_Autistisches_Burnout.pdf
- ²⁵ Wikipedia. *Autistischer Burnout*. https://de.wikipedia.org/wiki/Autistischer_Burnout
- ²⁶ Praxis-Psychologie Berlin. *AuDHS, Masking & Burnout*. <https://www.praxis-psychologie-berlin.de/wikiblog/articles/audhs-masking-burnout-ursachen-und-hilfe-f%C3%BCr-betroffenen-im-burnout-bei-adhs-und-autismus>
- ²⁷ Neurospektrum Praxis. *Leitfaden: Burnout & Erschöpfung bei Neurodivergenten*. <https://www.neurospektrum-praxis.de/wissenswertes/neurodivergenz/neurodivergenz-und-burnout>
- ²⁸ Gemeinsam leben Hessen. *[PDF] Leitfaden Autistisches Burnout* (April 2026). https://gemeinsamleben-hessen.de/de/dokumente/Leitfaden_Autistisches_Burnout.pdf
- ²⁹ Raymaker et al. (2020). *Defining Autistic Burnout*. *Autism in Adulthood*, 2(2), 132-143.
- ³⁰ Heuer et al. (2023). *Masking und Skill Regression bei autistischen Erwachsenen*. Hochschule München (ungeprüfter Vorabdruck).

Die Inhalte dieses Beitrags sind weder medizinisch noch psychotherapeutisch oder pädagogisch verwertbar. Sie geben nur meine subjektiven persönlichen Erlebnisse oder Erfahrungen wider. Für Diagnostik und Therapie suchen Sie bitte fachlich geeignete Personen auf. Fragen Sie dort Erfahrungen im Bereich Autismus und ADHS nach.