



# AUTISMUS | ADHS | AUDHS

VERSTEHEN. ANNEHMEN. STÄRKEN.

EIN LEITFADEN FÜR MEHR VERSTÄNDNIS UND SELBSTAKZEPTANZ.



**WISSEN**

Zusammenhänge erkennen.



**VERSTEHEN**

Sich selbst und andere besser verstehen.



**UNTERSTÜTZEN**

Alltag erleichtern und sinnvoll begleiten.



**GEMEINSAM STÄRKER**

Individuell sein. Gemeinsam wachsen.

# Autismus, ADHS und AuDHS verstehen

Verstehen. Annehmen. Stärken.

Ein Mini-Handbuch über neurodivergentes Erleben, Masking, Alltag, Beziehungen und hilfreiche Unterstützung.

## Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch ist ein Aufklärungstext. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder diagnostische Beratung. Wer Autismus, ADHS oder beides bei sich vermutet, sollte sich an fachkundige Stellen wenden. Gleichzeitig darf ein Verdacht ernst genommen werden: Er kann ein erster Schritt sein, eigene Erfahrungen besser zu verstehen.

## Sprache im Handbuch

Ich nutze überwiegend die Begriffe Autismus, ADHS und AuDHS. In Diagnosesystemen steht häufig Autismus-Spektrum-Störung und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Viele Betroffene bevorzugen jedoch alltagstaugliche und nicht abwertende Sprache. Gemeint ist immer: Menschen sind nicht falsch. Sie verarbeiten Reize, Aufmerksamkeit, soziale Signale und Anforderungen anders.

Stand: April 2026 | neutral formulierte, eigene Handbuchfassung | Quellen und weiterführende Hinweise am Ende

# Vorwort

Dieses Handbuch soll Menschen helfen, Autismus, ADHS und AuDHS verständlich einzuordnen. Es richtet sich an Betroffene, Angehörige, Freundinnen und Freunde, Partnerinnen und Partner, Kolleginnen und Kollegen sowie an Menschen, die bei sich selbst einen Verdacht haben. Es ist bewusst so geschrieben, dass man es ohne Vorwissen lesen kann.

Viele Missverständnisse entstehen, weil neurodivergente Menschen von außen oft anders wirken, als es sich innerlich anfühlt. Jemand kann ruhig aussehen und innerlich völlig überreizt sein. Jemand kann intelligent sein und trotzdem an alltäglicher Organisation scheitern. Jemand kann Nähe wollen und trotzdem plötzlich Rückzug brauchen. Jemand kann scheinbar gut funktionieren und danach stunden- oder tagelang erschöpft sein.

Das Ziel dieses Handbuchs ist nicht, Menschen in Schubladen zu stecken. Es soll Sprache geben für Erfahrungen, die viele lange nicht erklären konnten. Es soll zeigen, welche Schwierigkeiten auftreten können, welche Stärken oft damit verbunden sind und wie ein Umfeld reagieren kann, ohne Druck, Schuldgefühle oder zusätzliche Überforderung zu erzeugen.

## Grundgedanke

Neurodivergenz bedeutet nicht automatisch Krankheit, Schwäche oder Defekt. Sie kann mit echten Einschränkungen verbunden sein, aber sie ist auch eine andere Art, die Welt wahrzunehmen, Informationen zu verarbeiten und mit Anforderungen umzugehen. Unterstützung soll nicht aus Menschen andere Menschen machen, sondern ihnen helfen, sicherer, entlasteter und authentischer zu leben.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Worum es in diesem Handbuch geht</b>	<b>6</b>
1.1 Was dieses Handbuch leisten kann	6
1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann	6
<b>2. Grundbegriffe: Neurodivergenz, Diagnose und Spektrum</b>	<b>6</b>
2.1 Warum das Wort Spektrum wichtig ist	7
2.2 Warum Sichtbarkeit täuschen kann	7
<b>3. Autismus verstehen</b>	<b>7</b>
3.1 Was Autismus bedeuten kann	7
3.2 Typische mögliche Merkmale	7
3.3 Wie es sich innerlich anfühlen kann	8
3.4 Häufige Missverständnisse über Autismus	8
3.5 Stärken, die häufig vorkommen können	8
<b>4. ADHS verstehen</b>	<b>8</b>
4.1 Die drei bekannten Kernbereiche	8
4.2 ADHS ist nicht Faulheit	9
4.3 Typische mögliche Merkmale bei Erwachsenen	9
4.4 Wie ADHS sich innerlich anfühlen kann	9
4.5 Stärken, die häufig vorkommen können	9
<b>5. AuDHS verstehen: Wenn Autismus und ADHS zusammenkommen</b>	<b>9</b>
5.1 Der innere Widerspruch	10
5.2 Was durch die Kombination besonders auffallen kann	10
5.3 Warum AuDHS leicht übersehen werden kann	10
5.4 AuDHS im Alltag	10
<b>6. Masking: Die unsichtbare Anpassungsleistung</b>	<b>11</b>
6.1 Warum Masking entsteht	11
6.2 Wie Masking allgemein aussehen kann	11
6.3 Masking bei Autismus	11
6.4 Masking bei ADHS	12
6.5 Masking bei AuDHS	12
6.6 Anzeichen, dass Masking zu viel wird	13
6.7 Gesünderes Unmasking: nicht alles auf einmal	13

<b>7. Reizverarbeitung, Overload, Meltdown und Shutdown</b>	<b>14</b>
7.1 Overload . . . . .	14
7.2 Meltdown . . . . .	14
7.3 Shutdown . . . . .	14
<b>8. Exekutive Funktionen: Wenn Wollen nicht automatisch Können bedeutet</b>	<b>14</b>
8.1 Häufige Probleme . . . . .	14
8.2 Warum Druck oft nicht hilft . . . . .	15
8.3 Praktische Hilfen . . . . .	15
<b>9. Kommunikation und Beziehungen</b>	<b>15</b>
9.1 Grundprinzipien für klare Kommunikation . . . . .	15
9.2 Sätze, die helfen können . . . . .	15
9.3 Nähe und Rückzug . . . . .	15
<b>10. Was Angehörige, Freundinnen, Freunde und Partner tun können</b>	<b>16</b>
10.1 Grundhaltung . . . . .	16
10.2 Bei Autismus unterstützen . . . . .	16
10.3 Bei ADHS unterstützen . . . . .	16
10.4 Bei AuDHS unterstützen . . . . .	16
<b>11. Schule, Arbeit und Alltag</b>	<b>16</b>
11.1 Hilfreiche Rahmenbedingungen . . . . .	17
11.2 Wenn Leistung täuscht . . . . .	17
11.3 Praktische Anpassungen ohne großes Drama . . . . .	17
<b>12. Verdacht, Diagnostik und der Weg zu Hilfe</b>	<b>17</b>
12.1 Was vor einer Abklärung helfen kann . . . . .	17
12.2 Warum Diagnostik sorgfältig sein sollte . . . . .	17
<b>13. Selbsthilfe: Kleine Werkzeuge für mehr Alltagssicherheit</b>	<b>18</b>
13.1 Reiz-Ampel . . . . .	18
13.2 Energieplanung . . . . .	18
13.3 Kommunikationskarte . . . . .	18
13.4 Realistische Routinen . . . . .	18
<b>14. Glossar</b>	<b>19</b>
<b>15. Quellen und weiterführende Informationen</b>	<b>19</b>

# 1. Worum es in diesem Handbuch geht

Autismus, ADHS und AuDHS werden oft getrennt betrachtet. Für viele Menschen ist das hilfreich, weil jede dieser Erfahrungen eigene Merkmale, Herausforderungen und Unterstützungsbedarfe hat. Gleichzeitig überschneiden sich die Themen: Reizverarbeitung, soziale Erschöpfung, emotionale Regulation, exekutive Funktionen, Masking und der Wunsch, endlich verstanden zu werden.

Dieses Handbuch behandelt die drei Themen deshalb einzeln und gemeinsam. Zuerst geht es um Autismus, dann um ADHS, danach um AuDHS als Kombination. Anschließend folgt ein eigenes Kapitel über Masking mit Unterkapiteln zu Autismus, ADHS und AuDHS. Danach geht es um Alltag, Beziehungen, Angehörige, Diagnostik und praktische Hilfen.

## Autismus

Anderes Wahrnehmen, soziale Kommunikation, Reizverarbeitung, Routinen, Detailfokus und intensive Interessen.

## ADHS

Aufmerksamkeit, Impulse, innere Unruhe, Motivation, Organisation, Zeitgefühl und emotionale Steuerung.

## AuDHS

Wenn Autismus und ADHS gleichzeitig vorhanden sind und sich Bedürfnisse ergänzen, überlagern oder widersprechen.

## 1.1 Was dieses Handbuch leisten kann

Es erklärt wichtige Begriffe in normaler Sprache.

Es beschreibt typische innere Erlebnisse, nicht nur sichtbares Verhalten.

Es zeigt, warum Betroffene oft anders wirken, als sie sich fühlen.

Es gibt Angehörigen und Freunden konkrete Hinweise, wie sie unterstützen können.

Es macht deutlich, warum Masking so anstrengend ist und warum Entlastung wichtiger ist als Anpassungsdruck.

## 1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann

Es stellt keine Diagnose.

Es ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder psychiatrische Abklärung.

Es kann nicht entscheiden, ob ein einzelnes Verhalten von Autismus, ADHS, Trauma, Stress, Depression, Angst, Schlafmangel oder etwas anderem kommt.

Es soll keine starre Checkliste sein. Menschen sind komplexer als Kategorien.

### Merksatz

Ein Verdacht darf ernst genommen werden, auch bevor eine Diagnose vorliegt. Gleichzeitig ist eine fachliche Abklärung wichtig, weil ähnliche Symptome unterschiedliche Ursachen haben können.

# 2. Grundbegriffe: Neurodivergenz, Diagnose und Spektrum

Neurodivergenz bedeutet: Ein Gehirn funktioniert in bestimmten Bereichen anders als das, was gesellschaftlich als typisch erwartet wird. Dazu können Autismus, ADHS, Dyslexie, Dyspraxie, Tourette und weitere Formen gehören. Der Begriff soll nicht verharmlosen, aber auch nicht abwerten. Er macht sichtbar, dass es mehr als eine normale Art gibt, zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Bei Autismus und ADHS sprechen Fachleute von neuroentwicklungsbezogenen Bedingungen. Das heißt, die Merkmale beginnen nicht plötzlich im Erwachsenenalter, sondern hängen mit Entwicklung, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Reizverarbeitung und Selbststeuerung zusammen. Sie können sich im Laufe des Lebens anders zeigen, aber sie entstehen nicht einfach durch schlechte Erziehung oder mangelnden Willen.

## 2.1 Warum das Wort Spektrum wichtig ist

Autismus ist ein Spektrum. Das bedeutet nicht, dass manche Menschen nur ein bisschen autistisch sind und andere viel. Es bedeutet eher, dass Merkmale sehr unterschiedlich verteilt sein können. Eine Person kann sprachlich sehr stark sein, aber sensorisch extrem belastet. Eine andere Person braucht viel Unterstützung in Kommunikation und Alltag. Wieder eine andere funktioniert im Beruf, bricht aber privat zusammen.

Auch ADHS sieht nicht bei allen gleich aus. Manche Menschen sind sichtbar hyperaktiv, andere wirken ruhig und kämpfen eher mit innerer Unruhe, Aufschieben, Vergessen oder emotionaler Überforderung. Bei Erwachsenen kann ADHS ganz anders wirken als bei Kindern.

## 2.2 Warum Sichtbarkeit täuschen kann

Viele neurodivergente Schwierigkeiten sind unsichtbar. Außenstehende sehen das Ergebnis, aber nicht den Aufwand: die vorbereiteten Gesprächsskripte, die ständige Selbstkontrolle, das Unterdrücken von Stimming, die Kalender, Erinnerungen, Listen, die Angst vor Fehlern, die Erschöpfung nach scheinbar normalen Situationen.

Außen sichtbar	Innerlich möglich
Die Person wirkt ruhig.	Sie ist überreizt, angespannt oder im Shutdown.
Die Person redet viel.	Sie reguliert Nervosität, Impulse oder Unsicherheit über Sprache.
Die Person arbeitet erfolgreich.	Sie zahlt dafür mit Erschöpfung, Schlafproblemen oder Zusammenbrüchen zuhause.
Die Person vergisst etwas.	Exekutive Funktionen, Reizlast, Stress oder Zeitblindheit haben die Umsetzung blockiert.

## 3. Autismus verstehen

Autismus betrifft vor allem die Art, wie Menschen Reize verarbeiten, soziale Informationen einordnen, kommunizieren, Routinen nutzen und Interessen erleben. Autismus ist keine fehlende Intelligenz und keine fehlende Empathie. Viele autistische Menschen empfinden sehr intensiv, verstehen soziale Signale aber nicht immer automatisch oder drücken ihre Reaktionen anders aus, als andere erwarten.

### 3.1 Was Autismus bedeuten kann

Autistische Menschen können Schwierigkeiten mit Blickkontakt, Mimik, Gestik, Tonfall, indirekten Aussagen, Ironie, Smalltalk oder unausgesprochenen Regeln haben. Nicht, weil sie sich nicht bemühen, sondern weil soziale Kommunikation oft nicht intuitiv abläuft. Was andere automatisch lesen, muss bewusst analysiert werden.

Hinzu kommt häufig eine andere Reizverarbeitung. Geräusche, Licht, Gerüche, Berührungen, Menschenmengen oder visuelle Unruhe können sehr viel stärker wirken. Eine Situation, die für andere normal ist, kann für eine autistische Person körperlich und emotional überwältigend werden.

### 3.2 Typische mögliche Merkmale

Schwierigkeiten mit Smalltalk, indirekten Erwartungen oder unausgesprochenen sozialen Regeln.

Bedürfnis nach klarer Sprache, Vorhersehbarkeit und eindeutigen Absprachen.

Starkes Bedürfnis nach Routinen, Wiederholung oder festen Abläufen.

Stress bei spontanen Änderungen oder unklaren Situationen.

Intensive Interessen, tiefe Wissensgebiete oder sehr detailgenauer Fokus.

Reizempfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Licht, Gerüchen, Kleidung, Berührung oder Menschenmengen.

Stimming, also selbstregulierende Bewegungen oder Handlungen, zum Beispiel Wippen, Fingertippen, Drehen, Reiben oder Wiederholen.

Erschöpfung nach sozialen Situationen, auch wenn sie angenehm waren.

### 3.3 Wie es sich innerlich anfühlen kann

Viele autistische Menschen beschreiben das Gefühl, soziale Situationen ständig übersetzen zu müssen. Sie beobachten, vergleichen, analysieren und passen sich an. Dabei entsteht oft ein innerer Druck: Wie lange darf ich reden? Schaut sie genug in die Augen? War das ein Witz? Habe ich zu direkt geantwortet? Meint die Person, was sie sagt, oder etwas anderes?

Das kann zu einem dauerhaften Gefühl führen, nicht richtig dazuzugehören. Besonders belastend wird es, wenn die Umwelt nur das sichtbare Verhalten bewertet: zu ruhig, zu direkt, zu empfindlich, zu wenig spontan, zu intensiv, zu anders. Dabei bleibt unsichtbar, wie viel Energie die Person bereits aufwendet, um überhaupt mitzuhalten.

#### Wichtig

Autistische Menschen wollen nicht automatisch allein sein. Viele wünschen sich Nähe, Freundschaft und Beziehung. Sie brauchen aber oft andere Bedingungen: klarere Kommunikation, weniger Reizüberflutung, weniger soziale Spielchen und mehr Akzeptanz für Rückzug.

### 3.4 Häufige Missverständnisse über Autismus

Missverständnis	Realistischere Einordnung
Autistische Menschen haben keine Empathie.	Viele fühlen sehr stark, erkennen aber Signale anders oder wissen nicht sofort, wie sie reagieren sollen.
Wer spricht und arbeitet, kann nicht autistisch sein.	Viele autistische Menschen sprechen flüssig und sind leistungsfähig, brauchen aber trotzdem Unterstützung.
Rückzug ist Ablehnung.	Rückzug ist oft Reizregulation und Selbstschutz.
Direkte Sprache ist Unhöflichkeit.	Direktheit kann ein Bedürfnis nach Klarheit sein und ist nicht automatisch verletzend gemeint.

### 3.5 Stärken, die häufig vorkommen können

Autismus ist nicht nur eine Liste von Schwierigkeiten. Viele autistische Menschen haben Stärken wie Detailgenauigkeit, Ehrlichkeit, Loyalität, Mustererkennung, tiefes Fachwissen, hohe Konzentration auf Spezialinteressen, Gerechtigkeitsinn oder ungewöhnliche Problemlösewege. Diese Stärken entfalten sich besonders dann, wenn Umgebung, Kommunikation und Anforderungen passen.

## 4. ADHS verstehen

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Der Name führt leicht in die Irre, weil es nicht nur um zu wenig Aufmerksamkeit geht. Viele Menschen mit ADHS haben sehr viel Aufmerksamkeit, aber sie lässt sich nicht immer willentlich dorthin lenken, wo sie gerade gebraucht wird. ADHS betrifft Aufmerksamkeit, Impulse, Motivation, Zeitgefühl, Organisation, Aktivitätsniveau und emotionale Regulation.

### 4.1 Die drei bekannten Kernbereiche

Bereich	Wie es aussehen kann
Unaufmerksamkeit	Ablenkbarkeit, Vergessen, Flüchtigkeitsfehler, Schwierigkeiten beim Dranbleiben, Probleme mit Planung und Abschluss.
Hyperaktivität	Bei Kindern oft körperliche Unruhe; bei Erwachsenen häufig innere Rastlosigkeit, Getriebensein, Gedankenrasen oder Bewegungsdrang.
Impulsivität	Unterbrechen, vorschnelles Antworten, spontane Käufe, emotionale Schnellreaktionen, Schwierigkeiten beim Abwarten.

## 4.2 ADHS ist nicht Faulheit

Ein Mensch mit ADHS kann wissen, was zu tun ist, es wollen, es planen und trotzdem nicht anfangen. Das ist für Außenstehende schwer zu verstehen. Oft wird daraus ein moralisches Urteil: faul, unreif, respektlos, undiszipliniert. Tatsächlich geht es häufig um exekutive Funktionen: Starten, Sortieren, Priorisieren, Dranbleiben, Zeit einschätzen, Reize filtern und Handlungen stoppen.

ADHS kann auch bedeuten, dass Motivation stark interesse-, druck- oder neuheitsabhängig ist. Eine Person kann sich stundenlang in ein spannendes Thema vertiefen und gleichzeitig an einer einfachen Rechnung, E-Mail oder Haushaltsaufgabe scheitern. Das ist kein Beweis gegen ADHS, sondern für viele Betroffene typisch.

## 4.3 Typische mögliche Merkmale bei Erwachsenen

- verpasste Termine, vergessene Absprachen oder häufiges Suchen nach Gegenständen
- Schwierigkeiten mit Haushalt, Papierkram, Finanzen, Routinen oder langen Aufgaben
- starkes Aufschieben trotz Stress und negativer Folgen
- innere Unruhe, Gedankenrasen oder das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen
- schnelle emotionale Reaktionen, starke Frustration oder schnelle Überforderung
- Impulsivität beim Reden, Kaufen, Entscheiden oder Reagieren
- Hyperfokus auf spannende Themen und Blockade bei langweiligen oder unklaren Aufgaben
- Zeitblindheit: Schwierigkeiten, Zeitdauer, Übergänge und Fristen realistisch einzuschätzen

## 4.4 Wie ADHS sich innerlich anfühlen kann

Viele Betroffene beschreiben ein Leben zwischen Überforderung und hohem Potenzial. Sie haben Ideen, Energie, Kreativität und Interesse, aber der Alltag zerfällt in kleine Hindernisse: anfangen, nicht ablenken lassen, dranbleiben, rechtzeitig losgehen, Unterlagen finden, Antworten schreiben, Essen planen, Schlafrhythmus halten.

Dazu kommt oft Scham. Menschen mit ADHS hören häufig Sätze wie: Du könntest, wenn du wolltest. Streng dich an. Schon wieder vergessen? Warum machst du es dir so schwer? Solche Sätze können tief wirken, weil Betroffene sich oft längst anstrengen, nur nicht so, wie andere es sehen.

### Wichtig

ADHS ist nicht nur ein Kinderproblem. Symptome beginnen in der Kindheit, können aber bis ins Erwachsenenalter bestehen und dann anders aussehen: weniger sichtbares Herumrennen, mehr innere Unruhe, Organisationsprobleme, Stress und emotionale Erschöpfung.

## 4.5 Stärken, die häufig vorkommen können

Viele Menschen mit ADHS sind kreativ, spontan, begeisterungsfähig, ideenreich, krisenfest, humorvoll, schnell im Denken und gut darin, ungewöhnliche Verbindungen zu sehen. Sie können in passenden Umgebungen sehr leistungsfähig sein. Entscheidend ist: Stärken sind keine Ausrede, Unterstützung zu verweigern. Eine Person kann kreativ und gleichzeitig überfordert sein.

# 5. AuDHS verstehen: Wenn Autismus und ADHS zusammenkommen

AuDHS ist ein alltagssprachlicher Begriff für Menschen, bei denen Autismus und ADHS gleichzeitig vorkommen. Fachlich werden die Diagnosen getrennt gestellt: Autismus und ADHS. Der Begriff AuDHS ist trotzdem hilfreich, weil er beschreibt, dass die Kombination mehr ist als die Summe zweier Listen. Autistische und ADHS-bezogene Bedürfnisse können sich gegenseitig verstärken, überdecken oder widersprechen.

## 5.1 Der innere Widerspruch

Viele Betroffene beschreiben eine Art inneres Ziehen in zwei Richtungen. Der autistische Anteil braucht Ruhe, Ordnung, Routinen, Vorhersehbarkeit und klare Abläufe. Der ADHS-Anteil sucht Abwechslung, Neuheit, Bewegung, Stimulation und schnelle Wechsel. Beides ist echt. Genau deshalb kann AuDHS besonders verwirrend und erschöpfend sein.

Autistisches Bedürfnis	ADHS-Bedürfnis	Möglicher AuDHS-Konflikt
Routine und Planbarkeit	Abwechslung und Neuheit	Routinen helfen, werden aber schnell langweilig oder schwer aufrechtzuerhalten.
Reizarmut und Rückzug	Stimulation und Bewegung	Man sucht Reize und ist danach schnell überreizt.
Ordnung und feste Plätze	Spontane Ablage und Ablenkbarkeit	Chaos entsteht, obwohl Chaos massiv stresst.
Vorbereitung vor Gesprächen	Impulsives Reden	Man will kontrolliert kommunizieren und platzt doch heraus.
Schwierige Übergänge	Schnelle Interessenwechsel	Anfangen, Aufhören und Wechseln werden doppelt schwer.

## 5.2 Was durch die Kombination besonders auffallen kann

- starkes Bedürfnis nach Struktur, aber große Schwierigkeiten, Struktur dauerhaft umzusetzen
- Reizsuche und Reizüberflutung in derselben Person
- intensive Interessen plus ADHS-Hyperfokus, manchmal mit wechselnden Interessenschwerpunkten
- soziale Sehnsucht plus soziale Erschöpfung
- direkte autistische Kommunikation plus impulsive ADHS-Kommunikation
- hohes Masking, weil sowohl soziale Unsicherheit als auch Impulsivität und Chaos versteckt werden
- starke Erschöpfung, wenn Alltag scheinbar normal bewältigt wurde

## 5.3 Warum AuDHS leicht übersehen werden kann

Autismus und ADHS können sich gegenseitig verdecken. ADHS-Spontaneität kann autistische Routinen weniger sichtbar machen. Autistische Kontrolle kann ADHS-Chaos verdecken. Hohe Intelligenz, Anpassung, Perfektionismus, Angst oder starkes Masking können zusätzlich dafür sorgen, dass Schwierigkeiten lange als Charakterproblem, Stress, Depression, Faulheit, Hochsensibilität oder soziale Unsicherheit eingeordnet werden.

### Merksatz

Bei AuDHS ist ein Verhalten oft nur die Oberfläche. Darunter können mehrere Bedürfnisse gleichzeitig liegen: Sicherheit, Stimulation, Ruhe, Verbindung, Kontrolle, Rückzug, Bewegung, Klarheit und Selbstschutz.

## 5.4 AuDHS im Alltag

Ein Mensch mit AuDHS kann sich nach einem sehr ruhigen, strukturierten Leben sehnen und sich gleichzeitig darin gefangen fühlen. Er kann Menschen vermissen und nach einem Treffen völlig erschöpft sein. Er kann einen Plan brauchen und ihn im Moment des Handelns vergessen. Er kann spontan sein, wenn die Spontaneität selbst gewählt ist, aber stark belastet reagieren, wenn spontane Änderungen von außen kommen.

Für Angehörige ist das manchmal schwer nachvollziehbar. Hilfreich ist, nicht nach Widersprüchen zu suchen, sondern nach Bedingungen: War die Änderung selbst gewählt? Gab es genug Vorwarnzeit? War die Person ausgeschlafen? Waren schon viele Reize da? Ist die Aufgabe klar? Gibt es Druck, Scham oder Angst?

## 6. Masking: Die unsichtbare Anpassungsleistung

Masking bedeutet, eigene neurodivergente Merkmale bewusst oder unbewusst zu verstecken, zu unterdrücken, zu überspielen oder durch gelernte Strategien zu kompensieren, um in einer Umgebung unauffälliger, akzeptierter oder sicherer zu wirken. Manchmal wird auch von Camouflaging, Tarnen, Kompensieren oder sozialer Anpassung gesprochen.

Masking ist nicht automatisch Lügen. Es ist oft eine Überlebensstrategie. Menschen maskieren, weil sie Ablehnung, Mobbing, Kritik, Jobverlust, Streit, Missverständnisse oder Beschämung vermeiden wollen. Kurzfristig kann Masking helfen, durch eine Situation zu kommen. Langfristig kann es sehr erschöpfen, Diagnosen verzögern, Selbstwahrnehmung stören und zu Burnout, Angst oder depressiven Symptomen beitragen.

### 6.1 Warum Masking entsteht

- weil andere das natürliche Verhalten als komisch, unhöflich, faul, egoistisch oder übertrieben bewerten
- weil Schule, Arbeit oder Familie nur eine bestimmte Art von Verhalten akzeptieren
- weil man dazugehören möchte und nicht ständig auffallen will
- weil früh gelernt wurde: Wenn ich ich selbst bin, bekomme ich Ärger, Spott oder Ablehnung
- weil man selbst lange nicht weiß, dass die eigenen Anstrengungen neurodivergent bedingt sein könnten

### 6.2 Wie Masking allgemein aussehen kann

Masking-Strategie	Beispiel
Nachahmen	Gestik, Mimik, Sätze, Humor oder Gesprächsmuster anderer kopieren.
Unterdrücken	Stimming, Bewegungsdrang, Reizreaktionen, direkte Antworten oder Rückzugsimpulse verstecken.
Skripting	Gespräche vorplanen, Standardantworten auswendig nutzen, soziale Abläufe üben.
Überkompensation	Überpünktlichkeit, Perfektionismus, extremes Kontrollieren, ständiges Entschuldigen.
Rollen spielen	Eine sozial akzeptierte Version von sich zeigen, die sicherer wirkt als das echte Erleben.

#### Wichtig

Nicht jedes Anpassen ist schlecht. Menschen passen sich immer ein Stück an Situationen an. Problematisch wird es, wenn Anpassung dauerhaft gegen die eigenen Grundbedürfnisse geht, wenn sie nur durch Erschöpfung möglich ist oder wenn man ohne Maske nicht mehr weiß, wer man eigentlich ist.

### 6.3 Masking bei Autismus

Bei Autismus ist Masking besonders gut beschrieben. Viele autistische Menschen lernen, nicht-autistisch zu wirken, indem sie Blickkontakt erzwingen, Smalltalk-Sätze auswendig lernen, Stimming unterdrücken, Mimik bewusst kontrollieren oder soziale Rollen nachspielen. Sie beobachten andere und bauen daraus Regeln: Wann lacht man? Wann fragt man zurück? Wie lange schaut man jemanden an? Welche Reaktion wird erwartet?

#### Typische Formen

- Blickkontakt erzwingen, obwohl er unangenehm oder überfordernd ist
- Mimik und Tonfall bewusst steuern, damit man interessiert wirkt
- Stimming unterdrücken, zum Beispiel Wippen, Hände bewegen oder wiederholte Bewegungen
- Spezialinteressen verstecken oder nur sehr dosiert zeigen
- Reizüberflutung verbergen, bis man allein zusammenbricht
- Smalltalk lernen und Gespräche wie ein Drehbuch vorbereiten
- soziale Regeln nachahmen, ohne sie intuitiv zu fühlen

#### Mögliche Folgen

Autistisches Masking kann dazu führen, dass andere die Belastung unterschätzen. Die Person wirkt angepasst, freundlich oder kompetent, obwohl sie innerlich ständig arbeitet. Nach außen entsteht der Eindruck: Es geht doch. Innerlich entsteht oft: Ich darf nicht auffallen. Ich darf nicht zu viel sein. Ich muss mich zusammenreißen. Diese dauernde Selbstkontrolle kann zu Erschöpfung, sozialem Rückzug, Identitätsunsicherheit und verspäteter Diagnose beitragen.

**Für Angehörige**

Zwinge eine autistische Person nicht zu Blickkontakt, Spontaneität oder dauerndem sozialen Mitmachen. Frage lieber: Was macht es leichter? Brauchst du Pause, klare Ansagen, weniger Geräusche, schriftliche Infos oder mehr Vorwarnzeit?

**6.4 Masking bei ADHS**

Bei ADHS wird Masking in der Forschung weniger einheitlich verwendet als bei Autismus. Viele Fachleute sprechen eher von Kompensationsstrategien, Selbstkontrolle oder Eindrucksmanagement. Trotzdem beschreiben viele Erwachsene mit ADHS sehr deutlich, dass sie Symptome verstecken: Chaos, Vergessen, innere Unruhe, Impulsivität, emotionale Reaktionen oder Schwierigkeiten beim Zuhören.

Wichtig ist die Unterscheidung: Nicht jede Strategie ist ungesund. Kalender, Listen, Erinnerungen und Routinen können gute Hilfen sein. Problematisch wird es, wenn eine Person nach außen so tut, als sei alles leicht, während sie innerlich dauerhaft in Panik, Scham, Überlastung oder Selbstvorwürfen lebt.

**Typische Formen**

- so tun, als höre man konzentriert zu, während die Gedanken ständig wegspringen
- Unruhe unter dem Tisch verstecken, Beine anspannen, Nägel kauen oder Bewegungsdrang unterdrücken
- extreme Perfektion oder Überstunden, um Vergessen und Aufschieben zu kompensieren
- ständiges Entschuldigen, Witze machen oder Charme einsetzen, um Fehler abzufedern
- Chaos verstecken: Schränke, Taschen, Dateien oder Rechnungen unsichtbar vollstopfen
- Emotionen herunterspielen, obwohl Kritik oder Ablehnung sehr stark trifft
- kurz vor Fristen unter Adrenalin funktionieren und danach zusammenbrechen
- Aufgaben vermeiden, damit niemand merkt, wie schwer Starten und Strukturieren fällt

**Mögliche Folgen**

ADHS-Masking kann dazu führen, dass Menschen als leistungsfähig gelten, aber privat kaum noch Energie haben. Es kann Diagnostik erschweren, weil die sichtbaren Probleme durch Überkompensation verdeckt werden. Betroffene erleben dann oft: Ich schaffe es doch irgendwie, also darf ich keine Hilfe brauchen. Gleichzeitig steigt der innere Druck, immer stärker kompensieren zu müssen.

**Für Angehörige**

Bewerte Vergessen, Unordnung oder Aufschieben nicht sofort moralisch. Frage konkret: Was blockiert gerade? Ist die Aufgabe zu groß, zu unklar, zu langweilig, zu reizvoll, zu beschämend oder zeitlich schlecht greifbar? Hilfe beim Start ist oft wirksamer als Kritik am Ergebnis.

**6.5 Masking bei AuDHS**

Bei AuDHS kann Masking besonders komplex sein, weil mehrere Ebenen gleichzeitig versteckt werden: soziale Unsicherheit, sensorische Überlastung, autistisches Bedürfnis nach Routinen, ADHS-Chaos, impulsive Reaktionen, innere Unruhe, Zeitblindheit und der Wechsel zwischen Rückzug und Reizsuche.

Viele Betroffene versuchen, gleichzeitig kontrolliert und spontan, angepasst und interessant, ruhig und leistungsfähig, ordentlich und flexibel zu wirken. Das kann nach außen erfolgreich aussehen, innerlich aber wie ein dauerhaftes Multitasking der Persönlichkeit wirken.

**Typische AuDHS-Masking-Muster**

Muster	Wie es aussehen kann	Was dahinterliegen kann
Doppelte Kontrolle	Gespräch, Mimik, Impulse, Reize, Zeit und Fehler werden gleichzeitig überwacht.	Angst, sozial falsch zu wirken und gleichzeitig ADHS-bedingt etwas zu vergessen oder herauszuplatzen.

Muster	Wie es aussehen kann	Was dahinterliegen kann
Funktionieren bis zum Absturz	Bei Arbeit oder Treffen alles schaffen, danach Rückzug, Weinen, Reizbarkeit oder völlige Leere.	Stundenlanges Masking plus Reizüberlastung plus exekutive Erschöpfung.
Strukturfassade	Kalender, Listen und perfekte Systeme wirken organisiert, werden aber innerlich kaum haltbar erlebt.	Autistisches Sicherheitsbedürfnis trifft auf ADHS-Umsetzungsprobleme.
Soziale Rollen	Man ist die lustige, ruhige, kompetente oder hilfreiche Person, obwohl es innerlich ganz anders aussieht.	Akzeptanz sichern und Ablehnung vermeiden.
Wechselnde Masken	In verschiedenen Gruppen wirkt man wie ein anderer Mensch.	Anpassung an Erwartungen, um nicht aufzufallen und nicht zu viel zu sein.

### Besondere Folgen bei AuDHS

stärkere Erschöpfung durch das Verstecken widersprüchlicher Bedürfnisse

Identitätsunsicherheit: Bin ich ruhig oder laut? Strukturmensch oder Chaasmensch? sozial oder zurückgezogen?

höheres Risiko, nur mit einem Teil gesehen zu werden: nur ADHS, nur Autismus, nur Angst, nur Depression, nur Stress

mehr Missverständnisse, weil Bedürfnisse je nach Energie, Reizlast und Situation stark wechseln können

Schwierigkeiten, Unterstützung zu erklären, weil klassische Tipps für Autismus oder ADHS allein nicht immer passen

#### Merksatz

AuDHS-Masking heißt oft nicht nur: Ich verstecke, wer ich bin. Es heißt auch: Ich versuche, mehrere gegensätzliche Bedürfnisse gleichzeitig unsichtbar zu managen.

### 6.6 Anzeichen, dass Masking zu viel wird

starke Erschöpfung nach sozialen oder beruflichen Situationen

Reizbarkeit, Weinen, innerer Zusammenbruch oder Leere nach außen hin normalem Alltag

das Gefühl, ständig eine Rolle zu spielen

Panik vor spontanen Anforderungen, Telefonaten, Treffen oder Nachrichten

Verlust des Gefühls für eigene Bedürfnisse: Was will ich eigentlich? Was brauche ich wirklich?

zunehmender Rückzug, Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Magenprobleme oder Daueranspannung

Gedanke: Ich kann nur gemocht werden, wenn ich mich verändere oder verstecke

### 6.7 Gesünderes Unmasking: nicht alles auf einmal

Unmasking bedeutet nicht, überall jede Anpassung fallen zu lassen. Es bedeutet, schrittweise zu erkennen, welche Anpassungen notwendig, freiwillig, sicher oder schädlich sind. Manchmal ist eine Maske in bestimmten Umgebungen Schutz. Trotzdem sollte ein Mensch Orte haben, an denen weniger Maske nötig ist.

- 1 Beobachten: In welchen Situationen spiele ich eine Rolle? Was kostet mich besonders viel Kraft?
- 2 Benennen: Welche Bedürfnisse verstecke ich - Ruhe, Bewegung, Klarheit, Pause, Rückzug, direkte Sprache?
- 3 Kleine Experimente: Eine Pause früher nehmen, Stimming erlauben, schriftlich statt telefonisch kommunizieren, eine Grenze klarer setzen.
- 4 Sichere Personen wählen: Unmasking zuerst dort üben, wo Respekt und Verständnis wahrscheinlicher sind.
- 5 Nachbesprechen: Was hat geholfen? Was war zu viel? Was brauche ich beim nächsten Mal anders?

#### Kurzer Selbstcheck: Masking

Ich weiß, welche Situationen mich besonders viel Anpassung kosten.

Ich habe mindestens eine Person, bei der ich weniger funktionieren muss.

Ich erlaube mir Pausen, bevor ich zusammenbreche.

Ich kenne mindestens drei Dinge, die mir bei Reizüberflutung helfen.

Ich erkenne den Unterschied zwischen hilfreicher Strategie und erschöpfender Fassade.

## 7. Reizverarbeitung, Overload, Meltdown und Shutdown

Reizverarbeitung ist ein zentrales Thema bei Autismus und häufig auch bei ADHS und AuDHS. Reize sind nicht nur Geräusche oder Licht. Auch soziale Erwartungen, Multitasking, Zeitdruck, Nachrichten, Gerüche, Kleidung, Temperatur, Hunger, Schmerzen und innere Gedanken können Reize sein. Wenn zu viel gleichzeitig verarbeitet werden muss, kann das Nervensystem überlasten.

### 7.1 Overload

Overload bedeutet Überlastung. Die Person kann sich nicht mehr gut filtern, sortieren, entscheiden oder regulieren. Sie wirkt vielleicht gereizt, abwesend, panisch, starr, ungeduldig oder plötzlich sehr still. In dieser Phase helfen keine langen Diskussionen. Zuerst muss Belastung reduziert werden.

### 7.2 Meltdown

Ein Meltdown ist keine normale Wut und kein absichtlicher Streit. Es ist eher ein Kontrollverlust durch Überlastung. Er kann sich durch Weinen, Schreien, Weglaufen, Verzweiflung, starke körperliche Unruhe oder intensive Emotionen zeigen. Das Verhalten kann verletzend wirken, ist aber oft Ausdruck eines Nervensystems, das nicht mehr sortieren kann.

### 7.3 Shutdown

Ein Shutdown ist eher ein inneres Herunterfahren. Die Person wird still, antwortet kaum, bewegt sich weniger, wirkt abwesend oder eingefroren. Außen sieht es manchmal aus wie Ignorieren oder Trotz. Innerlich kann es sich anfühlen wie: Ich kann gerade nicht sprechen, nicht entscheiden, nicht reagieren.

Situation	Was hilft eher	Was hilft eher nicht
Overload	Reize senken, leiser sprechen, Pause, klare kurze Sätze, Rückzug ermöglichen.	Diskussion, Vorwürfe, Berührung ohne Zustimmung, noch mehr Fragen.
Meltdown	Sicherheit, Abstand, ruhige Umgebung, nicht beschämen, später nachbesprechen.	Strafen im Moment, Debattieren, Filmen, Bloßstellen, Logik erzwingen.
Shutdown	Zeit lassen, schriftlich fragen, einfache Auswahl geben, Druck reduzieren.	Sofortige Antwort verlangen, interpretieren als Ignoranz, körperlich bedrängen.

#### Erst regulieren, dann reden

Wenn jemand überlastet ist, ist ein klärendes Gespräch meist zu früh. Zuerst braucht das Nervensystem Sicherheit. Danach kann man gemeinsam verstehen, was passiert ist und was beim nächsten Mal helfen könnte.

## 8. Exekutive Funktionen: Wenn Wollen nicht automatisch Können bedeutet

Exekutive Funktionen sind mentale Steuerungsfähigkeiten. Sie helfen dabei, Ziele zu setzen, anzufangen, Prioritäten zu wählen, Aufmerksamkeit zu halten, Impulse zu stoppen, Zeit einzuschätzen, Schritte zu planen und eine Aufgabe zu Ende zu bringen. Besonders bei ADHS, aber auch bei Autismus und AuDHS, können diese Funktionen stark belastet sein.

### 8.1 Häufige Probleme

Startprobleme: Man weiß, was zu tun ist, kommt aber nicht in Handlung.

Wechselprobleme: Eine Aktivität zu beenden und eine andere zu beginnen ist schwer.

Prioritätsprobleme: Alles wirkt gleich wichtig oder gar nicht greifbar.

Zeitblindheit: Zeitdauer und Übergänge werden falsch eingeschätzt.

Arbeitsgedächtnis: Informationen gehen auf dem Weg zur Umsetzung verloren.

Impulssteuerung: Reden, Handeln oder Reagieren passiert schneller als das bewusste Bremsen.

## 8.2 Warum Druck oft nicht hilft

Druck kann kurzfristig aktivieren, aber langfristig zerstört er Sicherheit. Viele Betroffene funktionieren jahrelang über Angst, Scham und Fristen. Das sieht von außen wie Lösung aus, führt aber oft zu Erschöpfung. Hilfreicher ist ein System, das Starten erleichtert, Aufgaben sichtbar macht und Scham reduziert.

## 8.3 Praktische Hilfen

Aufgaben in den kleinsten nächsten Schritt teilen: nicht Wohnung aufräumen, sondern drei Teller in die Küche bringen.

visuelle Listen statt nur Gedanken im Kopf

feste Orte für Schlüssel, Geldbeutel, Medikamente, Kopfhörer und wichtige Dokumente

Timer, Erinnerungen und Wecker mit konkreter Handlung: Jetzt Schuhe anziehen, nicht nur Termin um 15 Uhr

Body Doubling: Eine Person ist ruhig anwesend, während die Aufgabe begonnen wird.

Reibung senken: Dinge dort lagern, wo sie wirklich benutzt werden, nicht wo sie theoretisch hingehören.

Perfektion reduzieren: erledigt ist besser als ideal geplant und nie angefangen.

### Mini-Plan für eine schwere Aufgabe

Was ist der kleinste sichtbare erste Schritt?

Welche Materialien brauche ich?

Was kann ich vorher wegräumen oder ausschalten, damit weniger Reize stören?

Brauche ich eine Erinnerung, einen Timer oder Body Doubling?

Wann ist die Aufgabe gut genug, auch wenn sie nicht perfekt ist?

## 9. Kommunikation und Beziehungen

Beziehungen können für neurodivergente Menschen besonders wertvoll und gleichzeitig besonders anstrengend sein. Viele Konflikte entstehen nicht aus fehlender Liebe oder fehlendem Respekt, sondern aus unterschiedlichen Kommunikationssystemen. Was für eine Person klar ist, ist für die andere indirekt. Was als Rückzug gemeint ist, wird als Ablehnung gelesen. Was als direkte Information gemeint ist, wird als Angriff verstanden.

### 9.1 Grundprinzipien für klare Kommunikation

sage konkret, was du meinst, statt Andeutungen zu machen

trenne Beobachtung, Gefühl und Bitte: Mir ist aufgefallen..., ich fühle..., ich brauche...

frage nach, bevor du Absicht unterstellst

kläre, ob gerade Lösung, Trost, Ruhe oder praktische Hilfe gewünscht ist

halte wichtige Absprachen schriftlich fest

sprich Konflikte nicht im Overload aus, sondern nach einer Pause

### 9.2 Sätze, die helfen können

Statt	Besser
Du hörst nie zu.	Ich merke, dass gerade viel ablenkt. Sollen wir es schriftlich festhalten?
Du übertreibst.	Ich sehe, dass es dich wirklich belastet. Was ist gerade der stärkste Reiz?
Du bist faul.	Was macht den Start gerade schwer? Wollen wir den ersten Schritt zusammen finden?
Du willst wohl nicht mitkommen.	Ist es Ablehnung oder brauchst du gerade Ruhe, Planung oder weniger Reize?
Das merkt man doch.	Ich sage es lieber direkt, damit es keine Missverständnisse gibt.

### 9.3 Nähe und Rückzug

Ein wichtiger Beziehungspunkt ist Rückzug. Neurodivergente Menschen brauchen oft Rückzug, um Reize, Emotionen und soziale Informationen zu verarbeiten. Rückzug bedeutet nicht automatisch: Ich bin wütend. Ich lehne dich ab. Du bist mir egal. Häufig bedeutet es: Ich muss mein System regulieren, damit ich später wieder ansprechbar bin.

### Hilfreiche Absprache

Wenn ich mich zurückziehe, bedeutet das zuerst: Ich brauche Regulation. Ich gebe dir ein kurzes Zeichen, dass zwischen uns grundsätzlich alles okay ist. Danach reden wir später, wenn mein Kopf wieder sortieren kann.

## 10. Was Angehörige, Freundinnen, Freunde und Partner tun können

Unterstützung heißt nicht, alles zu entschuldigen oder eigene Grenzen aufzugeben. Unterstützung heißt, Verhalten nicht vorschnell moralisch zu bewerten, sondern Ursachen, Bedürfnisse und bessere Rahmenbedingungen mitzudenken. Menschen mit Autismus, ADHS oder AuDHS brauchen Verständnis und klare Grenzen zugleich.

### 10.1 Grundhaltung

Glaube der Person ihre Belastung, auch wenn du sie nicht siehst.

Unterscheide Erklärung und Entschuldigung: Eine Ursache erklärt Verhalten, aber respektvolle Lösungen bleiben wichtig.

Frage nach konkreter Unterstützung statt allgemeinem Druck.

Nimm Rückzug, Reizüberflutung und Erschöpfung ernst.

Lobe nicht nur Leistung, sondern auch Selbstfürsorge, Grenzen und ehrliche Kommunikation.

### 10.2 Bei Autismus unterstützen

Veränderungen früh ankündigen und möglichst konkret erklären.

Nicht zu Blickkontakt oder Smalltalk zwingen.

Klare, direkte und freundliche Sprache nutzen.

Reizquellen reduzieren: Lautstärke, Licht, Gerüche, Menschenmenge, Berührung.

Routinen respektieren, statt sie als Sturheit abzuwerten.

### 10.3 Bei ADHS unterstützen

Aufgaben gemeinsam in kleine Schritte teilen.

Erinnerungen absprechen, ohne sie als Kontrolle einzusetzen.

Fristen, Termine und Absprachen schriftlich festhalten.

Startunterstützung anbieten: Ich sitze daneben, während du anfängst.

Nicht jedes Vergessen als Desinteresse deuten.

### 10.4 Bei AuDHS unterstützen

Struktur anbieten, aber nicht starr erzwingen.

Routinen mit Wahlmöglichkeiten kombinieren.

Reizpausen einplanen, auch wenn die Person vorher motiviert war.

Widersprüchliche Bedürfnisse nicht als Unlogik abwerten.

Gemeinsam herausfinden: Ist gerade mehr Autismus-Bedürfnis nach Sicherheit oder mehr ADHS-Bedürfnis nach Stimulation aktiv?

### Grenzen bleiben wichtig

Unterstützung bedeutet nicht, verletzendes Verhalten zu akzeptieren. Ein guter Satz kann sein: Ich sehe, dass du überfordert bist. Ich möchte helfen. Gleichzeitig möchte ich nicht angeschrien werden. Wir machen jetzt Pause und sprechen später weiter.

## 11. Schule, Arbeit und Alltag

Viele neurodivergente Schwierigkeiten werden erst dann sichtbar, wenn Anforderungen steigen: mehr Eigenorganisation, mehrere Fächer oder Projekte, Teamkommunikation, Lärm, Fristen, soziale Erwartungen, unklare Aufgaben und ständige Unterbrechungen. Unterstützung sollte nicht erst beginnen, wenn alles zusammenbricht.

## 11.1 Hilfreiche Rahmenbedingungen

Bereich	Hilfreich
Aufgaben	klar, schriftlich, mit Ziel, Priorität und erstem Schritt
Zeit	realistische Puffer, sichtbare Deadlines, Zwischenfristen
Reize	ruhiger Arbeitsplatz, Kopfhörer, Pausen, weniger Unterbrechungen
Kommunikation	direkt, freundlich, keine versteckten Erwartungen
Feedback	kurz, konkret, lösungsorientiert, nicht beschämend
Meetings	Agenda, klare Rollen, Protokoll, Möglichkeit zu schriftlichem Beitrag
Alltag	Routinen, Checklisten, feste Plätze, digitale Erinnerungen

## 11.2 Wenn Leistung täuscht

Viele Betroffene leisten viel, bis es nicht mehr geht. Sie wirken kompetent, weil sie mit enormem Aufwand kompensieren. Deshalb sollte Unterstützung nicht nur danach beurteilt werden, ob eine Person die Aufgabe irgendwie schafft, sondern auch danach, was es sie kostet. Eine gesunde Lösung ist nicht nur erfolgreich, sondern auch wiederholbar und bezahlbar für das Nervensystem.

## 11.3 Praktische Anpassungen ohne großes Drama

- wichtige Informationen schriftlich zusammenfassen
- bei komplexen Aufgaben Beispiele zeigen
- Pausen und Rückzugsorte erlauben
- Telefonate durch schriftliche Kommunikation ersetzen, wenn möglich
- Kleidung, Licht, Geräusche und Sitzplatz als echte Faktoren ernst nehmen
- Prioritäten explizit machen: Was muss heute, was kann später?
- Nachteilsausgleiche oder angemessene Anpassungen prüfen, wenn Diagnose und Kontext das ermöglichen

## 12. Verdacht, Diagnostik und der Weg zu Hilfe

Wer Autismus, ADHS oder AuDHS bei sich vermutet, steht oft zwischen Erleichterung und Unsicherheit. Einerseits erklären sich plötzlich viele Lebensmuster. Andererseits ist der Weg zu Diagnostik manchmal lang, unübersichtlich und emotional belastend. Ein Verdacht ist keine Diagnose, aber ein berechtigter Anlass, genauer hinzusehen.

### 12.1 Was vor einer Abklärung helfen kann

- Beispiele aus Kindheit, Jugend und Erwachsenenleben sammeln.
- Situationen notieren: Reize, soziale Kommunikation, Routinen, Organisation, Impulse, Emotionen, Schule, Arbeit, Beziehungen.
- Nicht nur Stärken oder nur Krisen betrachten, sondern Muster über die Lebensspanne.
- Wenn möglich alte Zeugnisse, Berichte oder Aussagen von Bezugspersonen einbeziehen.
- Auch andere Erklärungen offen mitdenken: Schlaf, Trauma, Angst, Depression, körperliche Erkrankungen, Substanzen, Belastung.

### 12.2 Warum Diagnostik sorgfältig sein sollte

Für ADHS gibt es keinen einzelnen Test, der allein entscheidet. Fachpersonen betrachten Symptome, Dauer, Beginn, Lebensbereiche, Leidensdruck und mögliche andere Ursachen. Bei Autismus ist ebenfalls eine umfassende Betrachtung wichtig: Entwicklungsgeschichte, soziale Kommunikation, Reizverarbeitung, Routinen, Interessen, Beobachtungen und Selbstbericht.

Bei AuDHS ist besondere Sorgfalt wichtig, weil sich Autismus und ADHS gegenseitig verdecken können. Eine Person kann mit ADHS diagnostiziert werden, während autistische Reiz- und Kommunikationsmuster übersehen werden. Oder Autismus wird erkannt, während ADHS-bedingte Zeitblindheit, Impulsivität und

exekutive Probleme als Teil des Autismus missverstanden werden.

#### Keine Selbstabwertung

Eine Diagnose ist kein Makel. Sie kann ein Werkzeug sein: für Selbstverständnis, passende Therapie, Nachteilsausgleiche, bessere Kommunikation und realistischere Erwartungen. Gleichzeitig bleibt ein Mensch mehr als jede Diagnose.

## 13. Selbsthilfe: Kleine Werkzeuge für mehr Alltagssicherheit

Selbsthilfe bedeutet nicht, alles allein schaffen zu müssen. Es bedeutet, die eigenen Muster kennenzulernen und Hilfen so zu gestalten, dass sie wirklich zum eigenen Nervensystem passen. Gute Strategien sind nicht die, die auf Papier perfekt aussehen, sondern die, die in müden, gestressten, echten Tagen noch funktionieren.

### 13.1 Reiz-Ampel

Stufe	Woran ich es merke	Was ich tue
Grün	Ich bin ansprechbar, flexibel, kann planen.	Normale Aufgaben, kurze Pausen, Energie bewusst einteilen.
Gelb	Ich werde reizbar, abgelenkt, stiller, unruhiger oder empfindlicher.	Reize senken, Essen/Trinken prüfen, Pause planen, Aufgaben vereinfachen.
Rot	Ich kann kaum sprechen, weine, werde wütend, friere ein oder will fliehen.	Keine Diskussion, raus aus Reizen, Sicherheit, später nachbesprechen.

### 13.2 Energieplanung

Viele neurodivergente Menschen planen Termine nach verfügbarer Zeit, aber nicht nach verfügbarer Energie. Ein Kalender kann leer wirken und trotzdem überfordernd sein, wenn ein Termin viele Reize, soziale Erwartungen oder Übergänge enthält. Energieplanung fragt: Was kostet mich dieser Termin? Was brauche ich davor und danach?

#### Vor einem Termin

Weiß ich, wo, wann und wie lange der Termin ist?  
Weiß ich, wie ich hinkomme und wann ich losmuss?  
Brauche ich Kopfhörer, Sonnenbrille, Snack, Getränk, Kleidung ohne Reizstress?  
Gibt es danach genug Erholungszeit?  
Kann ich vorher klären, was von mir erwartet wird?

### 13.3 Kommunikationskarte

Für manche Situationen hilft ein kurzer vorbereiteter Text. Zum Beispiel: Ich bin gerade überreizt und kann nicht gut sprechen. Ich brauche zehn Minuten Ruhe. Es liegt nicht an dir. Bitte stell mir gerade nur Ja/Nein-Fragen oder schreib mir kurz.

Eine solche Karte kann im Handy gespeichert, ausgedruckt oder als Nachricht vorbereitet werden. Sie verhindert, dass man in Überlastung erklären muss, was gerade nicht erklärbar ist.

### 13.4 Realistische Routinen

Routinen dürfen klein sein. Eine Routine, die nur an perfekten Tagen funktioniert, ist keine Alltagshilfe. Besonders bei AuDHS brauchen Routinen oft zwei Eigenschaften: Sie müssen wiedererkennbar genug sein, um Sicherheit zu geben, und flexibel genug, um ADHS-Bedürfnisse nach Abwechslung nicht zu ersticken.

- eine Morgenroutine mit drei festen Kernpunkten statt zehn perfekten Schritten
- mehrere erlaubte Varianten: ruhiger Tag, normaler Tag, Chaos-Tag
- sichtbare Hinweise statt Gedächtnisleistung
- Belohnung oder angenehmer Reiz nach schwierigen Schritten
- regelmäßiges Anpassen statt Selbstvorwürfe, wenn ein System nicht mehr funktioniert

## 14. Glossar

Begriff	Bedeutung
ADHS	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Betrifft Aufmerksamkeit, Impulsivität, Aktivitätsniveau, Selbststeuerung, Zeitgefühl und Organisation.
Autismus	Neuroentwicklungsbezogene Form des Wahrnehmens und Verarbeitens, häufig mit Besonderheiten in sozialer Kommunikation, Reizverarbeitung, Routinen und Interessen.
AuDHS	Alltagssprachlicher Begriff für das gemeinsame Auftreten von Autismus und ADHS. Keine eigene offizielle Diagnose, sondern Kurzform für zwei gleichzeitig vorhandene Diagnosen.
Exekutive Funktionen	Mentale Steuerungsfähigkeiten wie Planen, Starten, Priorisieren, Dranbleiben, Wechseln und Impulse hemmen.
Hyperfokus	Starkes Versinken in eine interessante Aufgabe oder ein Thema, oft mit vermindertem Gefühl für Zeit, Körperbedürfnisse oder Umgebung.
Masking	Bewusstes oder unbewusstes Verbergen, Unterdrücken oder Kompensieren neurodivergenter Merkmale, um unauffälliger oder sicherer zu wirken.
Meltdown	Überlastungsreaktion mit sichtbarem Kontrollverlust, zum Beispiel Weinen, Schreien, Fluchtimpuls oder starke emotionale Entladung.
Shutdown	Überlastungsreaktion mit Rückzug, Erstarren, wenig Sprache oder innerem Herunterfahren.
Stimming	Selbstregulierende Bewegungen, Geräusche oder Handlungen, zum Beispiel Wippen, Tippen, Drehen, Summen oder Reiben.
Zeitblindheit	Schwierigkeit, Zeitdauer, Übergänge, Fristen und Losgehzeiten zuverlässig einzuschätzen.

## 15. Quellen und weiterführende Informationen

Die folgenden Quellen wurden zur fachlichen Orientierung genutzt. Das Handbuch ist frei formuliert und keine Kopie einzelner Quellen.

WHO - Autism Autismus als Spektrum, Merkmale, Reizverarbeitung, Unterstützung und Teilhabe.	CDC - Diagnosing ADHD ADHS-Diagnostik als mehrstufiger Prozess; kein einzelner Test entscheidet allein.
CDC - ADHD in Adults ADHS beginnt in der Kindheit und kann im Erwachsenenalter anders sichtbar werden.	CDC - Treatment of ADHD Überblick zu Verhaltenstherapie, Elterntaining und medikamentösen Optionen.
National Autistic Society - Masking Autistisches Masking, Gründe, Auswirkungen und entlastende Unterstützung.	Cook et al. 2021 Systematic Review zu Camouflaging bei Autismus und psychischer Belastung.
Alaghband-rad et al. 2023 Systematischer Überblick zu Masking und Camouflaging im Erwachsenenalter.	Trinity College Dublin - AuDHD Alltagsnahe Einordnung von AuDHD/AuDHS, Co-Occurrence und Unterstützung.
Research in Neurodiversity 2026 Frühe Forschung zu ADHD-Camouflaging; Motive, Strategien und Folgen.	British Journal of Psychiatry 2026 Hinweis, den Begriff Masking bei ADHS fachlich vorsichtig zu verwenden.

**Abschluss:** Dieses Handbuch soll Verständnis fördern. Der wichtigste Schritt ist, Bedürfnisse zu erkennen, Belastung ernst zu nehmen und Bedingungen zu schaffen, unter denen Menschen weniger maskieren und mehr sie selbst sein können.