

Masking.

Das ständige, oft unbewusste Anpassen des eigenen Verhaltens, um in einer Welt zu bestehen, die für andere gebaut wurde.

Diese Karte ist für Menschen geschrieben, die es vielleicht ihr Leben lang tun — und es bis heute nicht wissen.

WAS IST MASKING?

Masking — manchmal Camouflage genannt — beschreibt das fortlaufende Anpassen, Überschreiben und Verbergen der eigenen, natürlichen Reaktionen, um in einer Umgebung zu funktionieren, die nicht für dich gemacht ist. Du unterdrückst den Impuls, dich zu bewegen, wenn du angespannt bist. Du zwingst dich zu Blickkontakt, der sich falsch anfühlt. Du legst dir Sätze zurecht, bevor du einen Raum betrittst, lachst eine Sekunde zu spät an der richtigen Stelle, spiegelst die Körperhaltung deines Gegenübers, drehst deine Begeisterung leiser, damit sie niemanden erschreckt.

Fast niemand entscheidet sich bewusst dafür. Masking beginnt früh. Als Kind merkst du, dass dein echtes Verhalten einen Preis hat — ein Stirnrunzeln, ein Auslachen, ein „Stell dich nicht so an“. Du lernst, was ankommt, und baust daraus eine Fassade, die schützt. Was als Überlebensstrategie anfängt, wird zur zweiten Haut: so selbstverständlich, dass du irgendwann nicht mehr weißt, wo die Maske aufhört und du anfängst.

Die Forschung beschreibt drei Bewegungen darunter (Hull u. a., CAT-Q, 2019): **Kompensation** — du gleichst Schwierigkeiten aktiv aus, etwa indem du Smalltalk wie Vokabeln lernst. **Masking** im engeren Sinn — du unterdrückst, was auffallen würde. Und **Assimilation** — du tust so, als gehörtest du dazu, auch wenn du innerlich außen stehst. Schon Erving Goffman zeigte 1959, dass alle Menschen im Alltag Rollen spielen; bei Andersbegabten aber ist es kein gelegentliches Spiel, sondern Dauerarbeit — eine Form dessen, was Arlie Hochschild später emotionale Arbeit nannte.

Diese Arbeit läuft im Hintergrund — pausenlos. Während andere einfach reden, führst du parallel eine zweite Spur: beobachten, übersetzen, korrigieren, kontrollieren. Am Abend bist du leer, ohne genau sagen zu können, wovon. Es ist die Erschöpfung von jemandem, der den ganzen Tag eine Sprache gesprochen hat, die nicht seine eigene ist.

Der zweite Preis ist leiser und tiefer. Wer sich über Jahrzehnte verstellt, verliert den Zugang zu sich selbst. Du weißt, was von dir erwartet wird — aber nicht mehr, was du eigentlich willst, fühlst, brauchst. „*Ich funktioniere, aber ich weiß nicht, wer ich ohne das wäre*“ ist kein dramatischer Satz, sondern der nüchterne Befund eines Lebens im Dauer-Modus. Die Forschung verbindet starkes, unfreiwilliges Masking mit Erschöpfung, Angst, Depression und — in mehreren Untersuchungen (u. a. Cassidy u. a., 2018) — mit einem erhöhten Risiko für suizidale Gedanken. Masking ist nicht harmlos.

Das Tückische daran: Wer früh und gründlich maskiert, hält all das für normal — für den Preis, den ein Leben eben kostet. Dass es anders ginge, kommt vielen nie in den Sinn. Genau hier beginnt die Arbeit. **Unmasking** heißt nicht, die Maske von heute auf morgen fallen zu lassen — das wäre weder sicher noch klug. Es heißt, zuerst zu erkennen, dass du überhaupt eine trägst; dann zu unterscheiden, wo sie dich schützt und wo sie dich nur noch kostet; und in sicheren Räumen Stück für Stück auszuprobieren, wie es ist, ein wenig mehr du zu sein. Pearson und Rose (2021) beschreiben Demaskierung als Prozess, nicht als Schalter. Er ist möglich. Und er ist erlernbar.

RELEVANT FÜR DICH, WENN ...

- du Gespräche vorher im Kopf durchspielst und sie danach minutenlang nachbesprichst.
- du nach Geselligkeit zusammenbrichst, obwohl es eigentlich „schön“ war.
- du dich fragst, wer du eigentlich bist, wenn niemand zusieht.
- du Mimik, Tonfall oder Interessen anderer fast automatisch übernimmst.
- du dich oft wie ein Hochstapler fühlst, der jeden Moment auffliegen könnte.
- du eine Erschöpfung kennst, die kein Schlaf erklärt.

DIE KONZEPTE DAHINTER

DIE BÜHNE DES ALLTAGS

Selbstdarstellung**Wir alle spielen Rollen***Erving Goffman, The Presentation of Self in Everyday Life (1959)*

Goffman zeigte: Menschen führen sich im Alltag auf wie auf einer Bühne — wir managen den Eindruck, den wir machen. Das gilt für alle. Der Unterschied bei Andersbegabten ist nicht das Ob, sondern das Wie viel: Was für andere gelegentliches Rollenspiel ist, wird hier zur Vollzeitaufgabe.

WIE ES SICH ZEIGT

- Vorbereitete Sätze, einstudierte Reaktionen
- Ständiges Beobachten der eigenen Wirkung
- Ein „Vorderbühnen-Ich“, das selten Pause hat

WAS ES KOSTET

- Kein Backstage, in dem du einfach sein darfst
- Die Rolle frisst die Energie für alles andere
- Mit der Zeit verschwimmt, wer hinter der Rolle steht



DREI BEWEGUNGEN

CAT-Q**Kompensation · Masking · Assimilation***Hull u. a., „Putting on My Best Normal“ (2019)*

Der CAT-Q-Fragebogen unterscheidet drei Strategien des Camouflaging. Sie greifen ineinander und laufen oft gleichzeitig — meist ohne dass du sie benennen könntest.

DIE DREI BEWEGUNGEN

- Kompensation — Schwierigkeiten aktiv ausgleichen
- Masking — Auffälliges unterdrücken
- Assimilation — Dazugehörigkeit vortäuschen

WORAN DU SIE MERKST

- Smalltalk als auswendig gelernte Vokabeln
- Stims, Begeisterung, Erschöpfung verstecken
- Das Gefühl, überall „mitzulaufen“, nie zu gehören



GEFÜHLE ALS ARBEIT

Emotionale Arbeit

Das verwaltete Herz

*Arlie R. Hochschild, *The Managed Heart* (1983)*

Hochschild prägte den Begriff der emotionalen Arbeit: das Herstellen erwünschter Gefühlsausdrücke gegen den eigenen inneren Zustand. Für viele Andersbegabte ist das kein Job-Anteil, sondern der Grundmodus durch den ganzen Tag.

WIE ES SICH ZEIGT

- Lächeln, wenn dir nicht danach ist
- Ruhe zeigen, während innen Alarm herrscht
- Interesse spielen, um nicht unhöflich zu wirken

WAS ES KOSTET

- Entfremdung von den eigenen echten Gefühlen
- Chronische Anspannung ohne sichtbaren Grund
- „Burnout“, der niemandem plausibel zu erklären ist



WAS MASKING FORDERT

Die Rechnung

Erschöpfung · Angst · Risiko

Cassidy u. a. (2018); Cage & Troxell-Whitman (2019)

Studien zeigen konsistent: Wer viel und unfreiwillig maskiert, zahlt dafür. Camouflaging steht in Zusammenhang mit Erschöpfung, Angst und Depression — und mehrere Arbeiten verbinden es mit erhöhter Suizidalität. Es ist eine reale gesundheitliche Last, kein Charakterfehler.

WORAN DU ES MERKST

- Tiefe Erschöpfung nach sozialen Situationen
- Das Gefühl, leer und „nicht echt“ zu sein
- Angst, ohne Maske abgelehnt zu werden

WARUM ES ERNST IST

- Zusammenhang mit Angst und Depression
- Höheres Risiko für autistischen Burnout
- In Studien: erhöhtes Risiko für suizidale Gedanken



DER WEG ZURÜCK

Demaskierung

Ein Prozess, kein Schalter

*Pearson & Rose (2021); Price, *Unmasking Autism* (2022)*

Unmasking heißt nicht, die Maske einfach abzulegen — das wäre weder sicher noch sinnvoll. Es ist ein schrittweiser, selbstbestimmter Prozess: erkennen, unterscheiden, in sicheren Räumen ausprobieren. Ziel ist nicht „keine Maske mehr“, sondern Wahlfreiheit.

WIE ER BEGINNT

- Erkennen, dass du überhaupt maskierst
- Unterscheiden: Wo schützt sie, wo kostet sie nur?
- Sichere Kontexte zum Ausprobieren finden

WAS ER BRINGT

- + Mehr Energie für das, was wirklich zählt
- + Zugang zu den eigenen Bedürfnissen zurück
- + Schritt für Schritt: „Ich bin anders und ich bin OK“

QUELLEN

Erving Goffman: *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books, 1959. — Laura Hull u. a.: „Putting on My Best Normal“: Social Camouflaging in Adults with Autism Spectrum Conditions (CAT-Q). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2019. — Arlie Russell Hochschild: *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. University of California Press, 1983. — Sarah Cassidy u. a.: Risk Markers for Suicidality in Autistic Adults. *Molecular Autism*, 2018. — Eilidh Cage & Zoe Troxell-Whitman: Understanding the Reasons, Contexts and Costs of Camouflaging. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2019. — Amy Pearson & Kieran Rose: A Conceptual Analysis of Autistic Masking. *Autism in Adulthood*, 2021. — Devon Price: *Unmasking Autism*. Harmony Books, 2022.

WO ERKENNST DU DICH?

Welche Situationen, welche Sätze treffen auf dich zu? Schreib ohne zu werten.

DEINE NOTIZEN · GEDANKEN · FRAGEN

Was würdest du gern ablegen — und in welchem Raum fühlt es sich sicher genug an, das auszuprobieren?
