Autistisches Burnout im Gespräch erkennen

Fünf Gesprächsfragen für die therapeutische Praxis

ZIELGRUPPE **Psychotherapeut:innen und andere Fachpersonen, die mit autistischen Erwachsenen arbeiten**

Veasna Roth, M.Sc. Psychologe, Spektrum Münster

Warum dieses Blatt

Viele autistische Erwachsene berichten, dass ihr autistisches Burnout zuerst als Depression diagnostiziert wurde. In einer Befragung von 141 autistischen Erwachsenen mit eigener Burnouterfahrung hielten 61 Prozent derer, die die Frage beantworteten, autistisches Burnout für die bessere Erklärung einer früheren Diagnose; am häufigsten nannten sie Depression (Arnold et al., 2023). Manche beschreiben Behandlungen, die an ihrem Erleben vorbeigingen, als zusätzliche Belastung (Arnold et al., 2023; Mantzalas, Richdale, Adikari, et al., 2022).

Autistisches Burnout bezeichnet einen lang anhaltenden Zustand tiefer Erschöpfung, in dem Fähigkeiten verloren gehen und die Toleranz für Reize sinkt (Raymaker et al., 2020). Betroffene beschreiben, dass es aus chronischer Belastung entsteht, wenn Entlastung und passende Unterstützung fehlen. Als Belastung nannten die Befragten bei Raymaker et al. (2020) mit Abstand am häufigsten das Masking, also das bewusste oder unbewusste Verbergen autistischer Merkmale, um in sozialen Situationen nicht aufzufallen. Hinzu kommen Reizüberlastung, soziale Anforderungen und Veränderungen im Leben (Higgins et al., 2021). In der späteren Befragung von Arnold et al. (2023) wogen eine Anhäufung von Lebensbelastungen und Reizüberlastung etwas stärker als das Masking.

Mit einer Depression teilt autistisches Burnout manche Merkmale. Raymaker et al. (2020) sehen darin eine oberflächliche Ähnlichkeit und halten autistisches Burnout für einen eigenen Zustand. Higgins et al. (2021) beschreiben, dass es vor allem nach sozialen Anforderungen, Masking und Überlastung beginnt, und rechnen zugleich damit, dass beides häufig zusammen auftritt. Wer nur nach Depression fragt, kann autistisches Burnout deshalb übersehen.

Für die Behandlung hat das Folgen. Higgins et al. (2021) halten Standardbehandlungen der Depression, etwa kognitive Verhaltenstherapie oder Verhaltensaktivierung (den schrittweisen Aufbau von Aktivitäten, um aus dem Rückzug herauszufinden), bei autistischem Burnout für möglicherweise ungeeignet, weil Betroffene Rückzug und Ruhe brauchen, um sich zu erholen. In Studien geprüft ist das bisher nicht.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Was dieses Blatt ist

Die fünf Fragen stammen aus meiner Beratungspraxis und stützen sich auf die Forschung zum autistischen Burnout. Sie sind kein geprüftes Screeninginstrument; ein solches Instrument gibt es bisher nicht (Arnold et al., 2023). Sie sollen helfen, im Gespräch die richtigen Dinge zu bemerken und eine sorgfältige Abklärung anzustoßen.

Fünf Gesprächsfragen

1. „Was kostet Sie gerade am meisten Energie, auch wenn es von außen gut aussieht?“

Worauf achten:

- Die Person beschreibt soziale Situationen als Schauspiel oder als eine Rolle, die sie spielt.
- Nach außen wirkt sie leistungsfähig, innen ist sie erschöpft.
- Scheinbar einfache Begegnungen im Alltag, etwa Small Talk, kosten sie viel Kraft.

Fallstrick

Wer kompetent wirkt, gilt schnell als unbelastet. Viele autistische Erwachsene gleichen ihre Schwierigkeiten über lange Zeit aus, bis ihnen das nicht mehr gelingt. Manche erhalten ihre Autismusdiagnose erst, als ihnen im Burnout genau diese Fähigkeit verloren geht (Raymaker et al., 2020).

2. „Wie erleben Sie Geräusche, Licht, Gerüche oder Berührung zurzeit, hat sich da etwas verändert?“

Worauf achten:

- Die Person ist empfindlicher für Reize als früher und kann sie schlechter ausblenden.
- Sie meidet Orte, die sie früher ausgehalten hat, etwa Geschäfte, öffentliche Plätze oder Feiern.
- Sie sagt Sätze wie „Alles ist zu viel“ oder „Ich kann nichts mehr herausfiltern“.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Fallstrick

Die Klage über Reize wird leicht als bloße Empfindlichkeit abgetan. Autistische Erwachsene berichten, dass gerade solches Abwinken („Das geht doch allen so“) ihnen den Weg zur Entlastung versperrt hat (Raymaker et al., 2020). Eine deutlich geringere Reiztoleranz gehört in den bisherigen Studien zu den Kernmerkmalen des autistischen Burnouts (Arnold et al., 2023; Raymaker et al., 2020).

3. „Gibt es Tätigkeiten oder Themen, die Ihnen sonst Freude machen? Ist diese Freude verloren gegangen oder eher die Kraft, ihnen nachzugehen?“

Worauf achten:

- Die Person unterscheidet selbst, ob ihr die Freude an ihren Interessen fehlt oder die Kraft dafür.
- Sie sagt Sätze wie „Ich würde gern, aber ich kann nicht mehr“.
- Zeit mit den eigenen Interessen entlastet sie, sobald sie wieder etwas Kraft hat.

Fallstrick

Erhaltene Interessen werden leicht übersehen. Sie können auf autistisches Burnout hinweisen, grenzen es aber nicht sicher von einer Depression ab. Manche autistische Erwachsene berichten, dass sie sich im Burnout weiter ihren Spezialinteressen widmen können (Mantzalas, Richdale, & Dissanayake, 2022); bei anderen verhindert die Erschöpfung das, und einzelne verlieren auch die Freude daran (Mantzalas, Richdale, Adikari, et al., 2022). In einer größeren Befragung stimmten die Teilnehmenden im Mittel deutlich der Aussage zu, im Burnout das Interesse an sonst geschätzten Tätigkeiten verloren zu haben (Arnold et al., 2023). Den Verlust von Freude und Interesse, die Anhedonie, zählen Raymaker et al. (2020) zu den Kernmerkmalen einer Depression; in ihren Daten zum autistischen Burnout war er eine Ausnahme. Ob jemand nicht mehr kann oder nicht mehr mag, gehört deshalb zu den Fragen, die Higgins et al. (2021) für die Abklärung als besonders wichtig und zugleich schwierig beschreiben.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

4. „Haben Sie in sozialen Situationen das Gefühl, ein Drehbuch zu befolgen oder eine Rolle zu spielen?“

Worauf achten:

- Die Person beschreibt Verhaltensweisen, die sie bewusst gelernt hat, etwa Blickkontakt halten, passende Mimik zeigen oder Gespräche vorher im Kopf durchspielen (Hull et al., 2017).
- Nach Begegnungen ist sie stark erschöpft und braucht Zeit allein.
- Sie sagt Sätze wie „Ich reiße mich zusammen“ oder „Ich halte durch, bis ich allein bin“.

Fallstrick

Wer seit Jahren maskt, hält das oft für normal. Die Last sammelt sich über die Zeit an und wird häufig erst sichtbar, wenn die Kraft dafür nicht mehr reicht. Eine teilnehmende Person beschreibt Masking als Ablagerung, die sich wie Plaque in den Gefäßen aufbaut, bis es zum Burnout kommt (Raymaker et al., 2020).

5. „Was konnten Sie früher, das jetzt nicht mehr geht, und wann hat das begonnen?“

Worauf achten:

- Fähigkeiten gehen über Monate oder Jahre verloren, etwa Planen, Erinnern, Haushalt, Arbeit oder Sprechen (Raymaker et al., 2020).
- Der Verlust hängt zeitlich mit Phasen höherer Belastung zusammen, etwa einer neuen Stelle, einem Umzug, einem großen Projekt oder einem Übergang wie dem Schritt ins Erwachsenenleben (Higgins et al., 2021; Raymaker et al., 2020).
- Es brechen gerade die Bereiche weg, die die Person vorher mit viel Ausgleichsarbeit bewältigt hat.

Fallstrick

Der Zusammenbruch wirkt plötzlich. Betroffene beschreiben ihn meist als Endpunkt einer Belastung, die sich lange aufgebaut hat (Mantzalas, Richdale, Adikari, et al., 2022).

Worauf Sie bei der Abgrenzung achten können

Die Tabelle fasst zusammen, was autistische Erwachsene in den bisherigen Studien über ihr Burnout berichten. Fast alle Befunde stammen aus Befragungen; geprüfte Kriterien für die Abgrenzung von einer Depression gibt es noch nicht.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

BEREICH	WAS AUTISTISCHE ERWACHSENE ÜBER IHR BURNOUT BERICHTEN	WAS DAS FÜR DIE ABGRENZUNG HEISST
Im Vordergrund	Tiefe körperliche und geistige Erschöpfung, „als wäre die Batterie leer“ (Higgins et al., 2021; Raymaker et al., 2020)	Erschöpfung scheint beim autistischen Burnout zentraler als bei der Depression (Ali et al., 2025). Auch im autistischen Burnout berichten manche von Hoffnungslosigkeit (Higgins et al., 2021).
Interessen und Freude	Uneinheitlich: Manche widmen sich weiter ihren Interessen, anderen fehlt die Kraft oder die Freude dafür (Arnold et al., 2023; Mantzalas, Richdale, Adikari, et al., 2022)	Kein sicheres Merkmal. Hilfreich ist die Frage, ob Freude oder Kraft fehlt.
Beginn	Nach Masking, sozialen Anforderungen, Reizüberlastung und Veränderungen, wenn Entlastung fehlt (Higgins et al., 2021; Raymaker et al., 2020)	Nach Higgins et al. (2021) beginnt autistisches Burnout vor allem nach sozialen Anforderungen, Masking und Überlastung.
Reize	Die Reiztoleranz sinkt; Meltdowns, also Zusammenbrüche der Selbstregulation unter Überlastung, und Shutdowns, also ein Rückzug nach innen, bei dem Sprechen und Reagieren schwerfallen, werden häufiger (Mantzalas, Richdale, & Dissanayake, 2022; Raymaker et al., 2020)	Befragte nennen die erhöhte Reizempfindlichkeit als Unterschied zur typischen Depression (Higgins et al., 2021).
Rückzug	Rückzug gehört zum Burnout und hilft vielen bei der Erholung (Arnold et al., 2023; Higgins et al., 2021)	Rückzug dient hier der Erholung. Ratschläge, mehr unter Menschen zu gehen, machen es nach Berichten Betroffener schlimmer (Raymaker et al., 2020).
Erholung	Dauert oft Monate oder Jahre und bleibt manchmal unvollständig (Higgins et al., 2021; Mantzalas, Richdale, Adikari, et al., 2022)	Erholung braucht auch bei guter Entlastung Zeit.
Verhaltensaktivierung	Möglicherweise ungeeignet; Studien dazu fehlen (Higgins et al., 2021)	Nach einer Ruhephase gehört eine schrittweise Rückkehr zu Aktivitäten im eigenen Tempo zur Erholung, vom Zuhören zum Selbermachen (Higgins et al., 2021).

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Autistisches Burnout und Depression können zusammen auftreten. Mehrere Teilnehmende bei Raymaker et al. (2020) erlebten, dass ihr Burnout eine Depression auslöste oder wiederkehren ließ, und Higgins et al. (2021) erwarten, dass beides häufig zusammen auftritt.

Nächste Schritte bei Verdacht auf autistisches Burnout

1. Druck herausnehmen: Blickkontakt nicht einfordern, keinen Small Talk erwarten, Pausen ohne Begründung erlauben (Higgins et al., 2021; Raymaker et al., 2020).
2. Den Energiehaushalt erfragen: „Was gibt Ihnen Kraft zurück? Was kostet Sie Kraft?“ Rückzug ist im autistischen Burnout oft ein notwendiger Teil der Erholung: Autistische Erwachsene berichten, dass sozialer und sensorischer Rückzug ihnen hilft, wieder zu Kräften zu kommen (Mantzalas, Richdale, Adikari, et al., 2022). Eine Person beschreibt den Unterschied so: Bei ihrer Angst mache Vermeiden die Lage schlimmer, bei ihren autistischen Belastungen helfe es.
3. Auf Shutdowns achten: Wenn jemand plötzlich kaum noch spricht, wie eingefroren wirkt oder sich ganz zurückzieht, kann das ein Shutdown sein, eine Reaktion auf Überlastung, die sich im Burnout häuft (Mantzalas, Richdale, Adikari, et al., 2022; Raymaker et al., 2020). Geben Sie dann Zeit und nehmen Sie Anforderungen aus dem Gespräch.
4. Die Umgebung anpassen, bevor Sie von der Person Anpassung verlangen: Die Behandlung sollte nach Higgins et al. (2021) die Umgebung einbeziehen, in der die Person funktionieren soll, und das Problem nicht allein bei ihr verorten.
5. Mit Verhaltensaktivierung vorsichtig sein: Verhaltensaktivierung kann bei autistischem Burnout ungeeignet sein (Higgins et al., 2021). Wenn wieder etwas Kraft da ist, kann die Person in ihrem eigenen Tempo und von passiven zu aktiven Tätigkeiten zu ihrem Alltag zurückfinden.

Suizidalität mitdenken

Mehrere Teilnehmende bei Raymaker et al. (2020) berichten, dass ihr Burnout zu Selbstverletzung, Suizidgedanken oder Suizidversuchen führte; in der Befragung von Arnold et al. (2023) stimmte etwa die Hälfte zumindest teilweise zu, im Burnout Suizidgedanken gehabt zu haben. Raymaker et al. (2020) empfehlen deshalb, das Suizidrisiko bei jeder Hilfe im autistischen Burnout einzuschätzen und zu begleiten.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Was die Forschung bisher sagt

Eine Übersicht über 48 Studien fasst zusammen, dass autistische Erwachsene autistisches Burnout als Zustand schwerer Erschöpfung erleben, der ihre Fähigkeiten im Alltag deutlich einschränkt (Ali et al., 2025). Wie häufig es vorkommt, wurde noch nicht gemessen (Arnold et al., 2023). Viele erholen sich, wenn Anforderungen sinken und sie Verständnis und Unterstützung erfahren; manche erreichen ihr früheres Niveau nicht wieder (Higgins et al., 2021; Raymaker et al., 2020). Umso wichtiger ist es, autistisches Burnout früh zu erkennen.

Sie arbeiten mit autistischen Klient:innen und möchten tiefer einsteigen? Ich teile regelmäßig Beobachtungen aus der Praxis auf LinkedIn, vom Masking bis zu konkreten Anpassungen der Therapie.

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Quellen

Ali, D., Bougoure, M., Cooper, B., Quinton, A. M. G., Tan, D., Brett, J., Mandy, W., Maybery, M., Magiati, I., & Happé, F. (2025). Burnout as experienced by autistic people: A systematic review. Clinical Psychology Review, 122, Article 102669. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102669

Arnold, S. R. C., Higgins, J. M., Weise, J., Desai, A., Pellicano, E., & Trollor, J. N. (2023). Confirming the nature of autistic burnout. Autism, 27(7), 1906–1918. https://doi.org/10.1177/13623613221147410

Higgins, J. M., Arnold, S. R. C., Weise, J., Pellicano, E., & Trollor, J. N. (2021). Defining autistic burnout through experts by lived experience: Grounded Delphi method investigating #AutisticBurnout. Autism, 25(8), 2356–2369. https://doi.org/10.1177/13623613211019858

Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M.-C., & Mandy, W. (2017). "Putting on my best normal": Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. Journal of Autism and Developmental Disorders, 47(8), 2519–2534. https://doi.org/10.1007/s10803-017-3166-5

Mantzalas, J., Richdale, A. L., Adikari, A., Lowe, J., & Dissanayake, C. (2022). What is autistic burnout? A thematic analysis of posts on two online platforms. Autism in Adulthood, 4(1), 52–65. https://doi.org/10.1089/aut.2021.0021

Mantzalas, J., Richdale, A. L., & Dissanayake, C. (2022). A conceptual model of risk and protective factors for autistic burnout. Autism Research, 15(6), 976–987. https://doi.org/10.1002/aur.2722

Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A., Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, S. K., Hunter, M., Joyce, A., & Nicolaidis, C. (2020). "Having all of your internal resources exhausted beyond measure and being left with no clean-up crew": Defining autistic burnout. Autism in Adulthood, 2(2), 132–143. https://doi.org/10.1089/aut.2019.0079

© 2026 Spektrum Münster · Veasna Roth, M.Sc. · Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.