Autismus, ADHS oder AuDHD

Über Gemeinsamkeiten und Unterschiede, und warum Autismus und ADHS oft gemeinsam auftreten

Hintergrund

Autismus und ADHS sind zwei verschiedene neurologische Entwicklungsweisen. Lange schlossen die Diagnosehandbücher aus, beide bei derselben Person festzustellen. Erst das DSM-5 (2013), die fünfte Fassung des amerikanischen Diagnosehandbuchs, lässt beide Diagnosen bei einer Person gleichzeitig zu.[1, 3]

In der Community heißt das AuDHD oder auf Deutsch AuDHS, auch wenn nach DSM-5 beide Diagnosen einzeln vergeben werden würden.[3] Wie oft genau Autismus zusammen mit ADHS vorkommt, darüber gibt es sehr unterschiedliche Zahlen: Einzelne Studien kommen auf 10 bis 90 Prozent, und auch Übersichtsarbeiten nennen unterschiedliche Zahlen.[1, 2] Manche Forschende stellen sogar die Frage in den Raum, ob Herausforderungen mit der Aufmerksamkeit, wie sie für ADHS typisch sind, bei autistischen Menschen eine zweite Diagnose sind oder zum Autismus selbst gehören.[1]

Von außen sieht vieles gleich aus, etwa innere oder äußere Unruhe, die Fähigkeit, sich über Stunden in eine Sache vertiefen zu können, oder ein Gehirn, das stark auf wechselnde Reize reagiert. Ist eine der beiden Diagnosen schon gestellt, kann die andere deshalb leicht übersehen werden.[2, 3]

Dieses Blatt dient zur Orientierung. Wenn du an einer formellen Diagnose interessiert bist, wende dich am besten an die zuständigen Stellen.

[1]Hours et al. 2022 · [2]Dwyer et al. 2024 · [3]Neff 2022 · vollständige Angaben auf Seite 5

Auf Seite 2 und 3 stehen vier Bereiche, in denen sich Autismus und ADHS ähneln. Auf Seite 4 notierst du zu jedem Bereich etwas aus deinem Alltag; Seite 5 sammelt, was du mitnehmen willst. Du kannst Fragen überspringen und jederzeit aufhören. Eine einzige Zeile reicht.

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

Aufmerksamkeit

AUTISMUS

Deine Aufmerksamkeit bleibt lange bei einer Sache. Wenn du einmal wirklich im Fokus bist, überhörst du vielleicht, wenn dich jemand anspricht, oder du spürst weder Hunger noch Müdigkeit. Aus einer solchen Vertiefung herauszukommen, kann sehr viel Energie kosten.

ADHS

Deine Aufmerksamkeit bei einer Sache zu halten, kann dir schwerfallen, vor allem wenn du sie als wenig stimulierend oder langweilig empfindest. Ablenkbar bist du vor allem dann, wenn andere Dinge um dich herum interessanter erscheinen.

BEI BEIDEM

Vielleicht kennst du beides: Völliges Versinken und Abschweifen schließen sich nicht aus. Deine tiefe Konzentration kann von außen manchmal wie Unaufmerksamkeit aussehen.

Hours et al. 2022 · Dwyer et al. 2024 · Ward et al. 2026

Neues und Vertrautes

AUTISMUS

Vorhersehbarkeit entlastet dich. Unerwartete Änderungen von außen können starke Anspannung, Gereiztheit oder Angst bei dir auslösen.

ADHS

Neues ist interessant und zieht deine Aufmerksamkeit. Feste Abläufe können sich schnell langweilig anfühlen und es schwerer machen, mit einer Sache anzufangen.

BEI BEIDEM

Manche, die beides kennen, beschreiben zwei Seiten in sich, die gegeneinander wirken: Zu viel Routine macht leer, zu wenig Struktur überfordert. Vielleicht kennst du das auch.

Neff 2022 · Ward et al. 2026

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

Bewegung

AUTISMUS

Stimming, also wiederholte, oft rhythmische Bewegungen oder Laute, kann dich beruhigen; so beschreiben es viele autistische Erwachsene. Es kann dir bei Reizüberflutung, lauten Gedanken und starken Gefühlen helfen.

ADHS

Körperliche Unruhe gehört zu den Kernmerkmalen. Bewegungen helfen, überschüssige Energie loszuwerden, etwa durch Wippen, Tippen oder Fidgeting.

BEI BEIDEM

Dieselbe Bewegung kann dich beruhigen oder Energie entladen. Wichtig ist also weniger, wie dein Stimming oder deine Bewegung aussieht, als welche Wirkung sie auf dich hat.

Kapp et al. 2019 · Hours et al. 2022 · Neff 2022

Vertiefung

AUTISMUS

Du hast vielleicht wenige Interessen, die dafür sehr in die Tiefe gehen und über lange Zeit bleiben. Dieser Stil heißt Monotropismus: Deine Aufmerksamkeit bündelt sich wie in einem engen Tunnel.

ADHS

Du kennst vielleicht den sogenannten Hyperfokus. Er scheint stärker davon abzuhängen, wie fesselnd etwas gerade für dich ist, etwa bei Spielen, Serien oder sozialen Medien.

BEI BEIDEM

So unterscheidet es etwa Neff: Hyperfokus meint den Zustand selbst: Bei ADHS folgt er dem, was gerade neu, dringend oder spannend ist, und kann schnell abklingen. Monotropismus meint, wie die Aufmerksamkeit gebaut ist; Spezialinteressen bleiben oft über Jahre.

In einer Studie wurden 492 Erwachsene befragt: autistische, solche mit ADHS, mit beidem und eine Vergleichsgruppe ohne diese Diagnosen. Alle drei neurodivergenten Gruppen berichteten mehr Hyperfokus als die Vergleichsgruppe, welchen sie als bereichernd und als belastend erlebten.

Dwyer et al. 2024 · Neff 2022 · Ward et al. 2026

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

JETZT DU

Aufmerksamkeit

Wenn mich jemand mitten in einer Sache anspricht, merke ich bei mir:

z. B. Ich zucke zusammen und brauche einen Moment, bis ich antworten kann.

Neues und Vertrautes

Wenn sich ein Plan kurzfristig ändert, merke ich das zuerst:

z. B. im Bauch, oder daran, dass ich gereizt antworte.

Bewegung

Eine bestimmte Bewegung oder ein Geräusch, das ich oft mache, und welche Wirkung es auf mich hat:

z. B. Ich wippe mit dem Fuß, wenn es im Raum laut wird, weil es mich beruhigt.

Vertiefung

Etwas, in das ich über Stunden versinken könnte:

z. B. Fahrpläne, ein Strickmuster, ein neues Spiel.

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

JETZT DU

Was ich mitnehme

Wo habe ich mich auf diesem Blatt wiedererkannt?

z. B. beim Abschweifen, wenn mich ein Thema langweilt.

Wo erkenne ich mich auf beiden Seiten wieder?

z. B. Ich brauche feste Abläufe und langweile mich trotzdem schnell darin.

Was bleibt für mich offen?

z. B. ob mein Wippen eher beruhigt oder Energie loswird.

Dieses Blatt sollte dir einen Überblick geben, wo du dich wiederfindest. Für eine formelle Diagnose braucht es eine psychotherapeutische oder psychiatrische Fachperson, die sich mit beiden Diagnosen gut auskennen sollte.
Neff 2022

QUELLEN

Hours, C., Recasens, C., & Baleyte, J.-M. (2022). ASD and ADHD comorbidity: What are we talking about? Frontiers in Psychiatry, 13, 837424. DOI 10.3389/fpsyt.2022.837424

Dwyer, P., Williams, Z. J., Lawson, W. B., & Rivera, S. M. (2024). A trans-diagnostic investigation of attention, hyper-focus, and monotropism in autism, attention dysregulation hyperactivity development, and the general population. Neurodiversity, 2. DOI 10.1177/27546330241237883

Kapp, S. K. et al. (2019). 'People should be allowed to do what they like': Autistic adults' views and experiences of stimming. Autism, 23(7), 1782–1792. DOI 10.1177/1362361319829628

Neff, M. A. (2022, 7. November). ADHD vs autism: How to tell the difference (or both). Neurodivergent Insights. neurodivergentinsights.com/adhd-vs-autism, abgerufen am 14. Oktober 2026

Ward, T. et al. (2026). Understanding phenomenological experiences of autistic inertia using online community discourse. Communications Psychology, 4, 18. DOI 10.1038/s44271-025-00386-4

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