Higgins et al. (2021): Vorläufige Kriterien für autistisches Burnout

Autistische Erwachsene beschreiben, was autistisches Burnout ausmacht

ZIELGRUPPE **Fachpersonen aus sozialer Arbeit, Beratung und Therapie**

Zur Studie

Higgins und Kolleg:innen wollten eine Definition von autistischem Burnout erarbeiten, die Forschung und Praxis nutzen können und die es von Depression und nichtautistischem Burnout abgrenzt. Die Studie wurde gemeinsam von autistischen und nichtautistischen Forschenden durchgeführt. Autistische Erwachsene mit eigener Burnout-Erfahrung galten als Expert:innen und wurden in der Originalarbeit als solche bezeichnet.

An drei schriftlichen Befragungsrunden über sechs Monate beteiligten sich 23 autistische Erwachsene aus Australien, darunter 16 Frauen, sechs Männer und eine nichtbinäre Person; je Runde antworteten 21 oder 22. Die Methode heißt Grounded Delphi. Bei einer Delphi-Befragung beantwortet eine Gruppe mehrere Runden und sieht jeweils die Ergebnisse der vorigen, bis sich ein Konsens zeigt. Die Grounded Theory entwickelt eine Theorie schrittweise aus den Daten, statt eine vorab gefasste zu prüfen. Mehr dazu unten.

Kernaussage

Autistisches Burnout erscheint als stark beeinträchtigender Zustand mit Erschöpfung, Rückzug von anderen Menschen, Problemen der exekutiven Funktionen, allgemein verringerter Funktionsfähigkeit und stärker hervortretenden autistischen Merkmalen. Es hängt mit alltäglichen Belastungen in einer an autistische Menschen wenig angepassten Umwelt zusammen und scheint sich von Depression und nichtautistischem Burnout zu unterscheiden. Die Autor:innen nennen ihre Kriterien vorläufig: Sie müssen sich noch in vielfältigeren Stichproben und klinisch bewähren.

Wie der Konsens entstand

1. **Offene Fragen:** In Runde 1 beschrieben die Expert:innen ihre Erfahrungen. Zwei Forschende, eine autistische und eine nichtautistische Person, werteten die Antworten gemeinsam aus und entwarfen eine erste Definition.
2. **Bewertung:** In Runde 2 bewerteten die Expert:innen jedes Element auf einer Skala von 0 bis 100 und konnten jeden Frageblock kommentieren.

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

3. **Bestätigung:** In Runde 3 stimmten sie über die Änderungen ab. Alle Änderungen erreichten die Schwelle für einen Konsens; 19 von 21 Expert:innen sahen ihre eigene Erfahrung in der Definition beschrieben.

Als Konsens galten mindestens 50 Prozent Zustimmung ohne größeren inhaltlichen Widerspruch in den Kommentaren. Üblich sind in vielen Delphi-Studien 80 Prozent; die Autor:innen senkten die Schwelle bewusst, um der Vielfalt autistischer Erwachsener gerecht zu werden.

Die vorläufigen Kriterien

Die Kriterien sind bewusst im Format des DSM-5 gefasst, um Fachpersonen und die autistische Gemeinschaft zu erreichen. Dem Beginn gehen Erschöpfung durch Masking, zwischenmenschliche Begegnungen, kognitive Überlastung, eine unpassende Sinnesumgebung oder weitere Belastungen und Veränderungen voraus. Burnout und körperliche oder psychische Begleiterkrankungen können sich gegenseitig beeinflussen. Die deutsche Fassung der Kriterien ist eine eigene Übersetzung.

BEDINGUNG	INHALT
Beide müssen vorliegen	Deutliche geistige und körperliche Erschöpfung. Rückzug von anderen Menschen.
Mindestens eines davon	Deutlich verringerte Funktionsfähigkeit in sozialen, beruflichen, schulischen, akademischen, verhaltensbezogenen oder anderen wichtigen Bereichen. Verwirrtheit, Probleme der exekutiven Funktionen oder dissoziative Zustände. Stärker hervortretende autistische Merkmale oder weniger Fähigkeit zum Masking, etwa höhere Reizempfindlichkeit, mehr repetitives Verhalten oder Stimming oder mehr Schwierigkeiten im Kontakt.
Ausschluss	Der Zustand wird nicht besser erklärt durch eine psychische Erkrankung wie Depression, Psychose, Persönlichkeitsstörung oder eine trauma- und belastungsbezogene Störung.
Dauer	Keine Dauer festgelegt. Die Angabe „typischerweise drei Monate oder länger“ stammt aus der Definition von Raymaker et al. (2020). Längeren oder chronischen Episoden können kurze oder wiederkehrende Episoden vorausgehen.

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

Energiereserven als Mittelpunkt

Im Zentrum des Modells stehen die Energiereserven: Burnout hängt eng damit zusammen, wie viel Reserve eine Person gerade hat. In der Befragung fiel dafür das Bild vom Energiebalken eines Videospiels. Masking, fehlende Kontrolle und Machtlosigkeit kosten Energie, ein unterstützendes Umfeld gibt Energie. Daran schließen drei Hauptbereiche an: Beginn, Auswirkungen und Erholung.

- **Beginn:** Genannt wurden soziale Situationen, Missverständnisse, unerwartete Veränderungen, kognitive und sensorische Überlastung sowie Anforderungen der Arbeit. Alltägliche Belastungen wurden häufiger genannt als einzelne große Lebensereignisse.
- **Auswirkungen:** Neben Erschöpfung beschrieben die Expert:innen emotionale Taubheit oder erhöhte Empfindlichkeit, dissoziative Zustände (Selbstbeschreibung, klinisch nicht geprüft), ein beschädigtes Selbstbild, Hoffnungslosigkeit, Misstrauen und Rückzug. Begleiterkrankungen wie Schlaflosigkeit, Angst und Magen-Darm-Beschwerden verschlimmerten sich.
- **Arbeit als ein Faktor unter mehreren:** Auf die direkte Frage, was autistisches Burnout für sie bedeute, nannte keine der befragten Personen beruflichen Stress. Viele kamen aber an anderer Stelle auf Arbeitsanforderungen zu sprechen.

Abgrenzung

ZUSTAND	UNTERSCHIED ZUM AUTISTISCHEN BURNOUT
Depressive Episode	Ähnliche Symptome. Bei autistischem Burnout hängt der Beginn nach den Kriterien aber vor allem mit sozialen Anforderungen, Masking-Erschöpfung und Überlastung zusammen. Der Unterschied liegt also mehr im Auslöser als im Erscheinungsbild. Den Rückzug beschreiben die Expert:innen eher als Weg zur Erholung denn als Verlust von Interesse.
Nichtautistisches Burnout	Dieses hängt typischerweise allein mit der Arbeit zusammen; die ICD-11 führt es unter QD85 als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich bewältigt wurde, nicht als psychische Störung (World Health Organization, 2024). Beim autistischen Burnout gehören soziale Kontakte, Masking oder belastende Sinnesumgebungen dazu; Zynismus richtet sich, wenn er auftritt, gegen nichtautistische Menschen statt gegen die Arbeit. Bei manchen kommt es zu einer sogenannten Regression, also dem Verlust zuvor vorhandener Fähigkeiten.
Autistischer Meltdown	Burnout unterscheidet sich durch Schwere und Dauer der Erschöpfung. Ein Meltdown kann überwältigende Gefühle bringen, Burnout eher emotionale Taubheit.

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

Sicher ist die Abgrenzung nicht. Die meisten Kriterien überschneiden sich je nach Lesart mit denen einer Depression; Alexithymie, also die erschwerte Wahrnehmung eigener Gefühle, erschwert die Unterscheidung zusätzlich. Die Autor:innen vermuten, dass beides häufig zusammen auftritt. Aus der Gruppe kam die Vermutung, Depression könne Folge des Burnouts sein.

Erholung

Laut den Kriterien kann die Erholung vor allem aus chronischem Burnout durch fünf Dinge unterstützt werden:

- Rückzug von sozialen Kontakten und von außen gesetzten Anforderungen, möglicherweise bis zu einem stationären Aufenthalt zur Erholung.
- Zeit für eigene Interessen.
- Zeit zur Regulation, etwa durch Stimming.
- Schrittweises Wiederanknüpfen an sich selbst und die Außenwelt, von passiver zu aktiver Beschäftigung, etwa vom Musikhören zum Musikmachen.
- Schrittweise Rückkehr zu Routinen, Aktivitäten und Pflichten.

Die Erholung kann unvollständig bleiben: Einige Expert:innen berichteten, ihr früheres Funktionsniveau nicht wieder erreicht zu haben. Die Studie geht dabei nicht darauf ein, ob dieses frühere Niveau auf Dauer durchzuhalten war. Fehlte passende Unterstützung, war eine volle Erholung für mehrere Expert:innen nicht sicher.

Klinisch bedeutsam

- **Suizidalität:** Hinweise auf Suizidgedanken kamen häufig vor, in einem Zitat ist von mehreren Suizidversuchen die Rede. Die Autor:innen halten weitere Forschung zu diesem Zusammenhang für dringend nötig.
- **Behandlung:** Routinebehandlungen der Depression, etwa kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensaktivierung, könnten laut Diskussion ungeeignet sein: „may be contra-indicated within autistic burnout“ (Higgins et al., 2021, S. 2366). In den Kriterien selbst steht ausdrücklich, dass Verhaltensaktivierung nicht empfohlen wird; erkennbar abgestimmt wurde dieser Satz nicht. Rückzug und Ruhe stehen ihr in gewissem Maß entgegen, und kognitiv ausgerichtete Verfahren könnten bei kognitiver Überlastung kontraproduktiv sein. Dabei räumen die Autor:innen ein, dass Depression und Burnout zugleich bestehen können, und fordern, diese Annahmen experimentell zu prüfen (Stand 2021). Passende psychologische Unterstützung kann laut den Autor:innen weiterhin zur Erholung beitragen.
- **Umwelt:** Hilfe soll nicht nur bei der Person ansetzen, sondern auch an sozialen Bedingungen und Sinnesumgebungen, die zu Burnout oder Suizidgedanken beitragen können.

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

Unterschiede zu Raymaker et al. (2020)

Die Autor:innen nennen sieben Unterschiede, darunter diese drei:

- Rückzug ist bei Higgins et al. Kernmerkmal und zugleich Weg zur Erholung, bei Raymaker et al. nur ein Weg zur Erholung.
- Masking fehlt in der Kurzdefinition von Raymaker et al., obwohl es dort als wichtigste Belastung gilt.
- Das Missverhältnis sehen Higgins et al. in der Umwelt. Die Formulierung von Raymaker et al. legt nach Ansicht von Higgins et al. eine Grenze der Person nahe.

Grenzen der Studie

- **Stichprobe:** Sie ist klein. Die meisten Expert:innen waren weiß, gut gebildet und erwerbstätig, 87 Prozent hatten eine tertiäre Ausbildung. Teilnehmen konnte nur, wer die Fragebögen mit wenig Hilfe ausfüllen konnte. Die Studie lässt keine Aussagen zum Geschlecht zu.
- **Keine klinische Prüfung:** Burnout wurde beim Einschluss bewusst nicht definiert, Interviews fanden nicht statt. Einige Teilnehmende könnten also einen anderen Zustand beschrieben haben. Die Autismusdiagnosen wurden nicht erneut geprüft; alle lagen aber über dem Grenzwert des Fragebogens AQ-28.
- **Niedrige Schwelle:** 50 Prozent Zustimmung genügten. In Runde 2 lagen die Abgrenzung vom nichtautistischen Burnout und die Bedingung „mindestens eines davon“ genau bei 11 von 22; ein Element verfehlte den Konsens mit 10 von 22. In Runde 3 ging es nur noch um die Änderungen; ihr niedrigster Wert war 13 von 21.
- **Validierung:** Sie steht noch aus, vor allem bei der Dauer (Angaben von Stunden bis Jahren).
- **Befragung:** Fragen zu Merkmalen des nichtautistischen Burnouts und der Depression in der zweiten Hälfte von Runde 1 könnten die Antworten und die Definition beeinflusst haben. Antworten ließen sich über die Runden nicht einzelnen Personen zuordnen. Auch wer Runde 1 nicht oder nur teilweise beantwortet hatte, durfte später abstimmen; die Autor:innen sehen darin möglicherweise auch eine Stärke.
- **Weitere Lücken:** Begleiterkrankungen wurden nicht erhoben. Auskünfte von Angehörigen fehlen, obwohl sie wegen möglicher Alexithymie zusätzlich hilfreich sein könnten. Kennzahlen dazu, wie sich die Antworten über die Runden annäherten, werden nicht berichtet.
- **Ungeklärte Abgrenzung:** Offen bleibt, ob es sich um eine untypische Form von Depression, um das chronische Erschöpfungssyndrom oder um einen anderen Zustand handelt.

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

Ergänzung aus einer späteren Studie

Arnold et al. (2023) befragten 141 autistische Erwachsene, die selbst autistisches Burnout erlebt hatten. Die Definition von Higgins et al. fand starke Zustimmung; Dauer und Häufigkeit blieben auch hier ungeklärt, kurze wie chronische Episoden kamen vor. Von 96 Antwortenden hielten 59 Burnout für die bessere Erklärung früherer Diagnosen, am häufigsten Depression und Angststörung.

Quellen

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

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

World Health Organization. (2024). Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders (CDDR), Abschnitt QD85, S. 733. https://iris.who.int/handle/10665/375767

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