Hull et al. (2017): Autistische Erwachsene beschreiben Camouflaging

Motive, Strategien und Folgen autistischer Anpassungsleistungen

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

Zur Studie

Camouflaging bezeichnet hier Fähigkeiten, Strategien und Techniken, mit denen autistische Menschen ihre Merkmale in sozialen Situationen verdecken. Im alltäglichen Sprachgebrauch ist der Begriff Masking geläufiger; in der Studie von Hull und Kolleg:innen (2017) ist Masking nur einer von zwei Teilen des Camouflaging. Die Autor:innen wollten ein Modell aufstellen, das von den Erfahrungen autistischer Menschen ausgeht statt von den Annahmen der Forschung und Klinik.

An der Online-Befragung nahmen 92 Erwachsene mit einer Autismusdiagnose mit 15 Staatsangehörigkeiten teil, 55 Frauen, 30 Männer und sieben Personen mit weiterer Geschlechtsidentität. Diese sieben Personen und drei der Männer gaben als Geburtsgeschlecht weiblich an. Der Fragebogen enthielt 23 geschlossene und 20 offene Fragen. Ausgewertet wurde mit einer thematischen Analyse: Die Antworten werden gelesen, codiert und zu Themen gebündelt, ohne starres theoretisches Raster. Sechs Teilnehmende prüften die Themen anschließend an ihrer eigenen Erfahrung; ein Ergebnis dieser Prüfung berichtet der Artikel nicht.

Kernaussage

86 der 92 Befragten gaben an, schon einmal camoufliert zu haben. Aus den Antworten entstand ein Modell in drei Stufen: Motive, Techniken und Folgen. Dazu gehören Assimilation (sich anpassen, um nicht aufzufallen) und der Wunsch nach Verbindung, Masking und Kompensation, sowie Erschöpfung, Folgen für die Unterstützung, Folgen davon, nicht dem Klischee zu entsprechen, und das Gefühl, nicht man selbst zu sein. Die Erfahrungen unterschieden sich erheblich. Nach Angabe der Befragten werden die Ziele oft erreicht, der Preis ist aber hoch. Die Autor:innen nennen dies das erste bekannte Konzeptmodell über Camouflaging.

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

Das Modell

STUFE	THEMEN
Motive	**Assimilation:** nicht auffallen, Arbeit und Abschlüsse erreichen, sich vor Ausgrenzung und Angriffen schützen. **Verbindung:** Freundschaften und Partnerschaften beginnen.
Camouflaging	**Masking:** Merkmale verbergen, Rollen spielen, andere nachahmen. **Kompensation:** ausdrückliche Strategien für Blickkontakt, Mimik und Gespräche.
Folgen	Erschöpfung und Angst. **Nicht dem Klischee entsprechen:** Kann mehr Türen und Möglichkeiten öffnen, kann aber auch Diagnose und Hilfe verzögern. Gefühl, nicht man selbst zu sein.

Warum Menschen camouflieren

Die meisten Befragten erlebten die Erwartung, sich ändern zu müssen, um angenommen zu werden. Viele berichteten von Ausgrenzung und verbalen oder emotionalen Angriffen, wenn sie nicht camouflierten, einige auch von körperlicher Gewalt. Die Ergebnisse deuten laut den Autor:innen darauf hin, dass der Wunsch stark ist, Diskriminierung und negativen Reaktionen zu entgehen. Einige Befragte wünschten sich ausdrücklich mehr Aufklärung und Akzeptanz, damit es Camouflaging weniger braucht.

> **“I’m pretty sure no-one would ever hire me if I didn’t camouflage in job interviews.”**
>
> „Ich bin ziemlich sicher, dass mich niemand einstellen würde, wenn ich in Vorstellungsgesprächen nicht camouflieren würde.“
>
> Teilnehmende Person, weitere Geschlechtsidentität, 27 (Hull et al., 2017, S. 2524; eigene Übersetzung)

Die zweite Motivation ist der Wunsch nach Nähe. Viele wollten Kontakte, fanden aber den Einstieg schwer. Manche brauchten Camouflaging nur am Anfang einer Beziehung und zeigten sich später offener. Mit vertrauten Menschen trat es seltener auf, einige beschrieben es aber als durchgehend.

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

Was Camouflaging umfasst

Hull und Kolleg:innen ordnen die Techniken zwei Themen zu: Masking (Merkmale verbergen, Rollen spielen, nachahmen) und Kompensation (ausdrückliche Strategien, um Schwierigkeiten in Kommunikation und Kontakt auszugleichen). Assimilation ist in dieser Studie ein Motiv, erst der CAT-Q von 2019 führt sie als Strategie.

- **Verbergen:** Stimming und Reaktionen auf Reizüberflutung werden unterdrückt oder unauffällig gemacht, etwa mit Gegenständen. Manche schaffen sich regelmäßig Vorwände, um eine reizüberflutende Umgebung zu verlassen und sich zu beruhigen.
- **Rollen und Nachahmung:** Manche spielen je nach Ort eine eigene Figur, Kleidung wird zum Kostüm. Sprache und Körpersprache werden von anderen oder aus Film und Fernsehen übernommen, von manchen sogar Interessen.
- **Nonverbale Kompensation:** Blickkontakt wird erzwungen, Mimik und Interesse werden gezeigt, auch wenn sie innerlich nicht so empfunden werden, oder stärker betont, damit andere sie lesen können.
- **Gesprächsregeln:** Fragen stellen, wenig von sich preisgeben, Themen, Anekdoten und Antworten vorbereiten. Andere versuchen nur, möglichst wenig zu sprechen.

Die Autor:innen vermuten, dass die beiden Strategien je einem Motiv dienen: Masking dem Wunsch, nicht aufzufallen (Assimilation), Kompensation dem Wunsch nach Verbindung.

Folgen

Erschöpfung war mit Abstand die beständigste Folge: geistig, körperlich und emotional. Je länger das Camouflaging dauerte, desto schwerer ließ es sich aufrechterhalten. Viele brauchten danach Zeit allein. Bei manchen kamen starke Angst und Stress hinzu, weil sie die Reaktionen anderer ständig überwachten und Gespräche im Nachhinein durchgingen.

> **“People need to learn how to drop the camouflage when in situations such as medical assessments or dealing with support professionals otherwise they may be under assessed for support as they appear to be coping.”**
>
> „Menschen müssen lernen, das Camouflaging in Situationen wie ärztlichen Begutachtungen oder im Umgang mit Fachkräften der Unterstützung abzulegen, sonst wird ihr Unterstützungsbedarf womöglich zu niedrig eingeschätzt, weil sie zurechtzukommen scheinen.“
>
> Teilnehmerin, 28 (Hull et al., 2017, S. 2528; eigene Übersetzung)

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

- **Diagnose und Hilfe:** Bei manchen wurde die Diagnose verzögert oder angezweifelt, auch von Fachpersonen, besonders bei Frauen. Andere bekamen keine ausreichende Unterstützung oder mehr Aufgaben, weil ihre Schwierigkeiten verborgen blieben. Camouflaging war dabei nicht immer eine bewusste Wahl.
- **Selbstbild:** Viele erlebten Camouflaging als Lügen über sich selbst, andere eher als gespielte Rolle. Manche hielten darauf gegründete Beziehungen für falsch, was Einsamkeit verstärkte, oder verloren den Bezug dazu, wer sie sind. Einige fühlten sich als Verräter an der autistischen Gemeinschaft.
- **Nicht nur Belastung:** Viele sahen Vorteile für Arbeit und Beziehungen, manche wollten das Bild von Autismus verändern. Eine Minderheit von 15 Personen beschrieb Zufriedenheit oder Erleichterung danach, neun Männer und sechs Frauen. 21 Personen, zehn Männer und elf Frauen, berichteten dagegen, dass Camouflaging misslang oder das Ziel verfehlte.

Geschlecht

Die Studie war nicht darauf angelegt, Gruppen zu vergleichen, und enthält keine statistischen Tests dazu. Fast alle Befragten jeden Geschlechts gaben Camouflaging an: 51 von 55 Frauen, 28 von 30 Männern, alle sieben Personen mit weiterer Geschlechtsidentität. Ein einheitliches Muster von Unterschieden im Verhalten fand sich nicht. Die Autor:innen nennen zwei Erklärungen: Der Aufruf könnte vor allem Menschen mit Camouflaging-Erfahrung angesprochen haben, was einen großen Teil der autistischen Frauen, aber nur einen kleineren Teil der Männer einschließen würde. Oder Camouflaging ist bei beiden tatsächlich gleich häufig. Unter den 15 Personen mit positiven Folgen waren neun Männer. Daraus leiten die Autor:innen die Vermutung ab, dass Männer häufiger positive Folgen erleben und Frauen womöglich erfolgreicher camouflieren. Einige Frauen und Personen mit weiterer Geschlechtsidentität sahen im Camouflaging einen Grund für späte Diagnosen. Auch viele Männer und Personen mit weiterer Geschlechtsidentität camouflierten; die Autor:innen sehen darin, wie schon Lai et al. (2016, zitiert nach Hull et al., 2017), einen Hinweis, dass Camouflaging kein reines Phänomen von Frauen ist.

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

Klinisch bedeutsam

- **Unauffälligkeit ist kein Gegenbeleg:** Die Autor:innen widersprechen der Annahme, wer erfolgreich camoufliere, brauche keine Diagnose oder Hilfe. Die Befragten berichteten auch dann von erheblichen Schwierigkeiten; wer camoufliert, braucht weiter Zugang zu passender Unterstützung. Auch die ICD-11 beschreibt, dass manche autistische Menschen bis ins Erwachsenenalter durch außergewöhnliche Anstrengung zur Kompensation angemessen zurechtkommen, mit möglichen Folgen für die psychische Gesundheit, und dass sich die Störung erst zeigen kann, wenn die sozialen Anforderungen diese Fähigkeit übersteigen (World Health Organization, 2024, S. 127 und 129).
- **Camouflaging nicht verlangen:** Schon die Einleitung warnt, es regelmäßig zu erwarten oder zu fördern, weil das psychische Probleme verstärken könnte. Wenn autistische Menschen es in bestimmten Situationen beibehalten möchten, sollten die Unterstützenden um die Belastung wissen. Viele Befragte nannten Zeit für sich als hilfreich, um sich zu erholen und weiter camouflieren zu können; die Autor:innen schlagen vor, dass Arbeitgeber und Schulen solche Zeit ermöglichen.
- **Umwelt statt Person:** Wie es jemandem geht, hängt nicht nur von der Person ab, sondern womöglich grundlegender davon, wie das Umfeld sie behandelt. Die Autor:innen übernehmen von Lai und Baron-Cohen (2015, zitiert nach Hull et al., 2017) den Gedanken des „treating the environment“: Stigma und Barrieren abbauen, damit Person und Umgebung besser zusammenpassen.
- **Schutz und Aufklärung:** Einige Befragte nutzten Camouflaging, besonders bei der Arbeit, als Schutz vor Diskriminierung und fürchteten, „entdeckt“ und abgelehnt zu werden. Aufklärung soll deshalb gemeinsam mit autistischen Menschen entstehen.

Meine Position: Nur weil dauerhaftes Camouflaging erschöpfen kann, ergibt sich daraus kein Auftrag, es abzubauen; zum Ablegen zu drängen, kann ebenso schaden. In der Realität existieren auch heute noch Räume, in denen Camouflaging wegen möglicher Stigmatisierung, Ausgrenzung oder Diskriminierung die sicherere Wahl bleibt. Eine verantwortungsvolle Unterstützung wägt diese Risiken und Möglichkeiten ehrlich miteinander ab. Am Ende entscheidet die Person selbst, ob und wann sie camoufliert.

Grenzen der Studie

- **Stichprobe:** Sie hat sich selbst ausgewählt und bildet die autistische Gemeinschaft nicht vollständig ab. Es gab viele Frauen und viele Spätdiagnostizierte, 55 Prozent waren britisch. Gewonnen wurden die Teilnehmenden über eine Forschungsdatenbank und soziale Medien. Die intellektuellen Fähigkeiten wurden nicht gemessen. Die Befunde bilden nicht die Sicht von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung oder ohne schriftliches Englisch ab. Wer den Fragebogen ausfüllen konnte, konnte womöglich auch besser camouflieren als andere.

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

- **Diagnose:** Sie beruhte auf Selbstauskunft und wurde nicht unabhängig geprüft. Wer nur eine Selbstdiagnose oder eine Diagnose von anderen als Ärzt:innen, klinischen Psycholog:innen oder Behandlungsteams angab, wurde ausgeschlossen, zusammen drei Personen. Gerade Menschen, die am ehesten camouflieren, könnten fehlen, weil sie womöglich keine Diagnose erhalten haben.
- **Kein Vergleich:** Es gab keine nichtautistische Vergleichsgruppe. Der Erfolg des Camouflaging wurde weder subjektiv noch objektiv analysiert.
- **Mögliche Ursache und Wirkung:** Die Autor:innen beschreiben die Folgen ursächlich, obwohl Selbstberichte allein keine Ursächlichkeit nachweisen können. Die Folgestudie derselben Autor:innen von 2019 fand nur Korrelationen und verlangt Längsschnitt- oder Interventionsforschung.
- **Keine Häufigkeit:** Die Studie sollte die Bestandteile des Konstrukts bestimmen und nicht messen, wie verbreitet Camouflaging ist. Die 86 von 92 sind keine Prävalenz.
- **Vorgegebener Begriff:** Die Befragten erhielten früh eine Definition, die von Masking sprach; schon der Aufruf könnte nach Angabe der Autor:innen vor allem Menschen mit Camouflaging-Erfahrung angesprochen haben.

Ergänzung aus der Folgestudie

Hull und Kolleg:innen (2019) entwickelten aus dem Modell den Fragebogen CAT-Q mit 25 Aussagen, getestet an 354 autistischen und 478 nichtautistischen Erwachsenen. Er hat drei Faktoren: Kompensation, Masking und Assimilation. Assimilation ist dort ein Bündel von Strategien, um sich in unangenehmen sozialen Situationen anzupassen, im Modell von 2017 dagegen ein Motiv. Einen Cut-Off-Wert nennt die Studie nicht, der klinische Nutzen muss laut den Autor:innen noch erforscht werden.

Quellen

Hull, L., Mandy, W., Lai, M.-C., Baron-Cohen, S., Allison, C., Smith, P., & Petrides, K. V. (2019). Development and validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q). Journal of Autism and Developmental Disorders, 49(3), 819–833. https://doi.org/10.1007/s10803-018-3792-6

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

World Health Organization. (2024). Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders (CDDR), Abschnitt 6A02, S. 127 und 129. https://iris.who.int/handle/10665/375767

Die Originalarbeit von 2017 steht unter der Lizenz CC BY 4.0 (creativecommons.org/licenses/by/4.0). Dieses Blatt fasst sie zusammen und übersetzt Auszüge.