Raymaker et al. (2020): Autistisches Burnout

Was die erste Studie zum autistischen Burnout zeigt

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

Zur Studie

Raymaker und Kolleg:innen haben als Erste empirisch untersucht, was autistische Erwachsene mit „autistischem Burnout“ meinen. Das Forschungsteam arbeitete partizipativ: Autistische Mitglieder der Gemeinschaft waren an allen Schritten der Studie beteiligt. Ausgewertet wurden 19 Interviews mit autistischen Erwachsenen aus den USA und 19 öffentliche Internetquellen, etwa Blogbeiträge, in einer thematischen Analyse.

Die Studie ist klein und beruht auf einer Gelegenheitsstichprobe. Alle zehn Personen, die eigens zum Burnout befragt wurden, waren weiß. Die Autor:innen sehen die Studie als ersten Schritt und wünschen sich für weitere Studien mehr Teilnehmende, die nicht weiß sind, einen höheren Unterstützungsbedarf haben oder nicht sprechen.

Kernaussage

Autistisches Burnout erscheint in dieser Studie als eigenes Phänomen, das sich vom beruflichen Burnout und von einer klinischen Depression unterscheidet. Es entsteht aus chronischer Belastung, wenn die Erwartungen an eine Person ihre Möglichkeiten übersteigen und ausreichende Unterstützung fehlt.

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

Definition der Studie

> **„Autistic burnout is a syndrome conceptualized as resulting from chronic life stress and a mismatch of expectations and abilities without adequate supports. It is characterized by pervasive, long-term (typically 3+ months) exhaustion, loss of function, and reduced tolerance to stimulus."**
>
> Raymaker et al., 2020, S. 140
>
> Übersetzt: Autistisches Burnout ist ein Syndrom, das als Folge von chronischem Lebensstress und einem Missverhältnis zwischen Erwartungen und Fähigkeiten ohne angemessene Unterstützung verstanden wird. Es ist gekennzeichnet durch tiefgreifende, lang anhaltende (typischerweise drei Monate oder länger dauernde) Erschöpfung, Verlust von Funktionsfähigkeit und eine verringerte Toleranz für Reize.

Drei Hauptmerkmale

MERKMAL	WAS DIE TEILNEHMENDEN BESCHREIBEN
Chronische Erschöpfung	Die körperlichen, geistigen, emotionalen und sozialen Kräfte sind erschöpft. Eine teilnehmende Person schreibt, schon das bloße Existieren in der Welt sei zermürbend; gängige Ratschläge für die psychische Gesundheit, etwa mehr Menschen zu treffen, weniger Zeit im Internet zu verbringen oder still zu sitzen und ruhig zu werden, machten es nur schlimmer.
Verlust von Fähigkeiten	Denken, Erinnern, Pläne entwickeln und umsetzen, Alltagsaufgaben, berufliche Fertigkeiten, Kontakt zu anderen, Gefühlsregulation und selbstständiges Wohnen lassen nach oder gehen verloren. Manche erreichen ihr früheres Niveau danach nicht wieder.
Verringerte Reiztoleranz	Reize werden stärker wahrgenommen und lassen sich schlechter ausblenden. Reizüberflutung, Meltdowns und Shutdowns werden häufiger. Viele meiden Reize, auch Treffen, Orte und Tätigkeiten, die ihnen sonst Freude machen.

Ein Meltdown ist ein Zusammenbruch der Selbstregulation unter Überlastung, etwa mit Weinen oder Wut; ein Shutdown ein Rückzug nach innen, bei dem Sprechen und Reagieren schwerfallen (Mantzalas, Richdale, Adikari, et al., 2022).

Wie autistisches Burnout entsteht

Die Studie beschreibt ein Modell aus zwei Arten von Belastung, die zusammen zu einem Kipppunkt führen.

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

- Lebensbelastungen: Mit Abstand am häufigsten nannten die Teilnehmenden das Masking, also den Druck, autistische Merkmale zu unterdrücken oder so zu tun, als sei man nicht autistisch. Dazu kommen Erwartungen von Familie, Gesellschaft, Schule und Arbeit, der Aufwand, in nicht angepassten Umgebungen mit der eigenen Behinderung zurechtzukommen, und große Veränderungen im Leben. Viele erlebten ihr erstes Burnout am Übergang ins Erwachsenenalter.
- Hindernisse für Unterstützung: Teilnehmende erlebten Gaslighting, also dass andere sie an ihrer eigenen Wahrnehmung zweifeln ließen, und Abwiegeln („Das geht doch allen so“). Manchen fiel es schwer, Grenzen zu setzen und für sich einzutreten. Viele konnten keine Pausen machen oder hatten keinen Zugang zu Hilfen, etwa Unterstützungsdiensten, passender Therapie, Entlastung bei der Kinderbetreuung oder überhaupt einer Diagnose.
- Kipppunkt: Autistisches Burnout tritt ein, wenn das, was eine Person leisten muss, größer wird als das, was sie mit ihren Kräften, ihrer angesammelten Last und ihren Möglichkeiten zur Erholung leisten kann. Dieses Thema kam in den Daten häufiger vor als jedes andere.

Abgrenzung zur Depression

Raymaker et al. sehen nur eine oberflächliche Ähnlichkeit zur Depression und halten autistisches Burnout für einen eigenen Zustand. Anhedonie, also der Verlust von Freude und Interesse, und Schlafprobleme, beides Kernmerkmale einer Depression, kamen in ihren Daten nur ausnahmsweise vor. Einige Teilnehmende mit einer zusätzlichen Depressionsdiagnose beschrieben ausdrücklich, dass sich ihr Burnout anders anfühlte als eine depressive Episode.

Beides kann zusammenkommen. Mehrere Teilnehmende erlebten, dass ihr Burnout eine Depression auslöste oder wiederkehren ließ, und eine teilnehmende Person rät Fachpersonen, eine begleitende Depression zuerst zu behandeln.

Klinisch bedeutsam

- Suizidalität: Mehrere Teilnehmende berichten, dass ihr Burnout zu Selbstverletzung, Suizidgedanken oder Suizidversuchen führte. Autistische Erwachsene haben insgesamt häufiger Suizidgedanken als die Allgemeinbevölkerung. Die Autor:innen sehen im autistischen Burnout einen eigenen Weg zur Suizidalität, den Präventionsprogramme übersehen können, wenn sie vor allem Depression erkennen und behandeln oder soziale Unterstützung stärken. Sie empfehlen, das Suizidrisiko bei jeder Hilfe im autistischen Burnout einzuschätzen und zu begleiten.

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

- Masking beibringen: Die Autor:innen warnen vor möglichen Gefahren, autistischen Menschen beizubringen, ihre Merkmale zu verbergen oder sich an gängige Erwartungen anzupassen. Sie verweisen auf Studien, in denen mehr Masking mit mehr Depression, Angst und anderen psychischen Belastungen einherging, und auf eine Studie, die einen Zusammenhang zwischen Masking und Suizidalität fand.
- Erholung: Als hilfreich beschreiben die Teilnehmenden Akzeptanz und soziale Unterstützung, auch durch andere autistische Menschen, Auszeiten und weniger Erwartungen sowie die Möglichkeit, Dinge auf autistische Weise zu tun und Masking abzulegen. Dazu kommen angemessene Vorkehrungen am Arbeitsplatz, etwa kurzfristig freie Tage oder weniger grelles Licht, und praktische Hilfen im Alltag.

Was spätere Studien ergänzen

Die Dauer von drei Monaten oder länger ist nicht gesichert. Higgins et al. (2021) fanden keine eindeutige Dauer, und in der Befragung von Arnold et al. (2023) beschrieben autistische Erwachsene sowohl kurze Episoden von Stunden oder Tagen als auch lange über Jahre.

Higgins et al. (2021) zählen den Rückzug von anderen Menschen zu den Kernmerkmalen des autistischen Burnouts; bei Raymaker et al. erscheint er nur als Weg zur Erholung.

Ob Spezialinteressen im Burnout erhalten bleiben, ist uneinheitlich. Manche widmen sich ihnen weiter, anderen fehlt die Kraft oder die Freude (Arnold et al., 2023; Mantzalas, Richdale, Adikari, et al., 2022).

Higgins et al. (2021) halten Standardbehandlungen der Depression, etwa Verhaltensaktivierung, also den schrittweisen Aufbau von Aktivitäten, bei autistischem Burnout für möglicherweise ungeeignet; geprüft ist das in Studien noch nicht. Eine schrittweise Rückkehr zu Aktivitäten im eigenen Tempo nach einer Ruhephase gehört nach ihren Ergebnissen dagegen zur Erholung.

Cassidy et al. (2018) fanden in einer Befragung von 164 autistischen Erwachsenen, dass mehr Camouflaging, ein anderes Wort für Masking, mit mehr Suizidalität einherging, auch wenn Depression und Angst berücksichtigt wurden. Die Daten stammen aus einer einzigen Erhebung und zeigen keinen ursächlichen Zusammenhang.

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

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

Cassidy, S., Bradley, L., Shaw, R., & Baron-Cohen, S. (2018). Risk markers for suicidality in autistic adults. Molecular Autism, 9, Article 42. https://doi.org/10.1186/s13229-018-0226-4

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

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

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.