


Masking und Unmasking



Grundlegendes:

Was ist Masking?

- ✦ Masking ist das englische Wort für **maskieren**
- ✦ Genau das bedeutet es auch. Masking meint das „Verstecken“ hinter einer Maske, um von der gesellschaftlichen Norm abweichende Verhaltensweisen zu verbergen.
→ Das passiert **sowohl bewusst als auch unbewusst**.
- ✦ Maskieren kann in verschiedenen Formen auftreten.

[Q4, Q5]

Beispiele aus der Community

- mit zum geselligen Abendessen gehen, obwohl man Ruhe bräuchte
- Mimik spiegeln
- Viel Selbstanalyse → wie war der Ton? Hab ich was überhört? Sollte ich ja sagen obwohl...
- Kleidung an anderen orientieren
- Vergesslichkeit überspielen
- Smalltalk umgehen, indem man andere am Reden hält

Formen von Masking

Kompensation

→ Aktives Ausgleichen

- ✦ Erlernen von Gesprächsfloskeln
- ✦ “scripten” (-> vorbereiten) von Gesprächen
- ✦ Lächeln zum Überspielen von Überforderung

Imitation

→ Verhalten beobachten und kopieren

- ✦ Übernehmen der Persönlichkeit von bspw. Seriencharakteren
- ✦ Verfolgen von sozialen Situationen und Anwenden der Erkenntnisse auf folgende Szenarien
- ✦ Smalltalk

Assimilation

→ Absolute Anpassung, unabhängig von eigenen Grenzen

→ hierunter auch Masking im

- ✦ allgemeineren Sinne → Unterdrückung von nicht neurotypischen Verhaltensweisen
- ✦ Unterdrücken von Stimming-Impulsen (z.B. schaukeln, kauen, Hände ausschütteln)
- ✦ Zwingen zu Augenkontakt
- ✦ Grenzen werden nicht geäußert

[Q4,Q5]

Masking

Machen das nicht alle so?

- ✦ Ja und Nein!
- ✦ Viele Menschen passen ihre Persönlichkeiten an die entsprechenden Situationen an
- ✦ z. B. Arbeits-Ich vs. Freizeit-Ich
- ✦ Diese Personas sind bei den meisten Menschen jedoch dicht beieinander und erfolgen fast intuitiv ohne nennenswerten Kraftaufwand.

Was ist das Ziel von Masking?

- ✦ Nicht auffallen
- ✦ Gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen
- ✦ Integration
- ✦ Teilhabe
- ✦ Vorbeugen/Verringern von Mobbing
- ✦ „Überlebensstrategie“

[Q3]

Woran merkt man, dass man maskiert?

Masking findet häufig auch unbewusst statt oder wird erst durch die (Selbst-) Diagnose als solches erkannt.

Beispiele aus der Community:

- Unsicherheit über das eigene Verhalten
- totale Erschöpfung
- lange Regenerationszeit
- positiv angenommen werden und dazu gehören
- Verlust der eigenen Persönlichkeit
- Auftreten von Nonverbalität
- Kopfschmerzen/Migräne

Folgen von Masking

Auswirkungen:

- ✦ Durchaus **positive Aspekte**
→ Ziele wie „Teilhabe“ und „Nicht-Auffallen“ können erreicht werden
- ✦ Aber auch **gravierende Auswirkungen** auf maskierende Person
→ Masking nimmt viel Energie, und vor allem durch dauerhaftes Maskieren, können langfristig Probleme entstehen.

Kurzfristige Folgen:

- etwa durch situationsbasiertes Masking
- ✦ Anpassung
- ✦ Frust
- ✦ Nervosität
- ✦ ...

[Q4, Q7]

Langfristige Folgen:

- etwa durch Dauermasking
- ✦ Beziehungsprobleme
- ✦ Angststörungen
- ✦ Identitätsverlust
- ✦ (autistisches) Burnout
- ✦ Essstörungen
- ✦ “unvorhersehbarer” Einbruch
→ etwa sichtbar an plötzlich schlechteren Noten im Schulkontext, weil durch das Masking übersehen wurde, dass eigentlich mehr Unterstützung nötig gewesen wäre
- ✦ geringes Selbstwertgefühl
- ✦ ...

[Q4, Q7]

Wichtig!

→ Kleine Erinnerung

Maskieren wird nicht umsonst als „Strategie“ benutzt!

In einigen Situationen ist es absolut sinnvoll zu maskieren um:

- Sicher zu sein/zu bleiben.
- Sozialen Missverständnissen und Stigmatisierung vorzubeugen.
- Berufliche Sicherheit zu behalten.

→ (Un-)Masking sollte euren Bedürfnissen entsprechend stattfinden

[Q4, Q6].

Unmasking in 7 Schritten:

Das Konzept:

- ✦ nach La Concierge Psychologist auf Empfehlung der Plattform Neurodinge.de

Kurz Zusammengefasst:

- ✦ Finde dein eigenes Tempo
- ✦ Wer bist du, wenn du allein bist?
- ✦ Was machst du nur für andere?
- ✦ Erkenne deinen internalisierten Ableismus
- ✦ Finde deine Passionen wieder
- ✦ Finde (d)eine neurodivergente Community
- ✦ Ziehe professionelle Hilfe in Betracht

Schritt 1:

Finde dein eigenes Tempo

- ✦ Es muss nicht von heute auf morgen erfolgen
- ✦ Niemand hat exakt die gleichen Umstände und Erfahrungen
→ Vergleiche dich nicht mit anderen
- ✦ Deine Sicherheit ist wichtig!
- ✦ **Es gibt kein Zeitlimit, in dem du es geschafft haben musst!**

Schritt 2:

Wer bist du, wenn du allein bist?

- ✦ Wenn du reflektierst, wie du dich ohne Menschen um dich rum verhältst, kann dir das zeigen, was du eigentlich in sozialen Situationen unterdrückst.
→ Redest du mit dir selbst?
→ Trägst du andere Kleidung?
→ Hast du ein besonderes Ordnungssystem?
→ Lächelst du?
→ Zeigst du offen Frust?

Achte dabei auch auf deine Emotionen. Bist du entspannter oder weniger enthusiastisch?

[Q2]

Sidefact: internalisierter Ableismus

“Eine Behinderung kann stressen, manchmal Burn-out auslösen. Oft spielt der eigene internalisierte Ableismus dabei eine große Rolle – also der Druck, sich über Leistung und Funktionalität eine Daseinsberechtigung verschaffen zu müssen. Dies kann ein ganzes Leben beherrschen.

(Raul Krauthausen, o. J.)

Unmasking in 7 Schritten

Schritt 3:

Was machst du nur für andere?

- ✦ Welche Verhaltensweisen hast du angenommen um andere nicht zu „stören“?
 - Augenkontakt
 - Kein oder weniger Fidgeting/ Stimming
 - Weniger reden/mehr lächeln
- ✦ **Dabei musst du nicht mit Allem aufhören, was du für andere angefangen hast. Wenn es sich natürlich anfühlt, gibt es keinen Grund es „loszuwerden“.**

Schritt 4:

Erkenne deinen internalisierten Ableismus

- ✦ Einige Verhaltensweisen, die sich für dich natürlich anfühlen, können vielleicht von Scham behaftet sein und sich deswegen nicht gut anfühlen.
- ✦ Das hängt mit gesellschaftlichem Ableismus zusammen, der uns allen eingetrichtert wurde.
- ✦ **Je mehr dieser Ableismus abgelegt wird, desto einfacher wird das Ausleben deiner Bedürfnisse.**

Schritt 5:

Finde deine Passionen wieder

- ✦ Spezialinteressen und Hypofokusse sind eine große Quelle für Spaß und Kreativität.
- ✦ Eine Erkenntnis von Unmasking ist, dass deine Interessen es wert sind verfolgt zu werden.

Unmasking in 7 Schritten

Schritt 6:

Finde (d)eine neurodivergente Community

- ✦ Es kann helfen, Zeit mit Menschen zu verbringen, die **ähnliche Erfahrungen** gemacht haben und machen wie du.
- ✦ Besonders, weil sie einen Safer Space schaffen können, um **Unmasking auszuprobieren**.
- ✦ Eine Community muss nicht vor Ort sein. Möglich sind auch online Gruppen, Chats und ähnliches.
- ✦ **Eine Community kann deine Gefühle validieren und dich so zusätzlich unterstützen.**

Schritt 7:

Ziehe professionelle Hilfe in Betracht

- ✦ Unmasking ist keine schnelle Sache und verläuft meist auch nicht linear. Aber es lohnt sich auf lange Sicht.
 - Mehr Authentizität
 - Einstehen für die eigenen Bedürfnisse
 - Mehr Ressourcen
- ✦ Für den Prozess kann es dabei hilfreich sein, auf professionelle Unterstützung zurückzugreifen.

„Du hast es verdient, als du selbst zu leben.“

(La Concierge Psychologist, o. J.)

Unmasking am Arbeitsplatz

Wie kann man im Job weniger maskieren?

- ✦ **Das Unternehmen vorher checken:**
→ Haben sie sich vielleicht schon öffentlich zum Thema Neurodivergenz positioniert?
- ✦ **Vom Kleinen ins Große gehen:**
→ Inwieweit maskiere ich auf Arbeit und warum?
→ Im kleinen Team Bedürfnisse ansprechen
- ✦ **Vom Großen ins Kleine gehen:**
→ Weiterbildungen anregen

Vorschläge und Wünsche aus der Community:

- Awarenessschulungen
- gute und entspannte Einarbeitung
- regelmäßige Mitarbeitendenbefragungen aus denen konkrete Pläne erarbeitet werden
- Flexibilität wie Gleitzeit und individuelle Pausenplanung
- Inklusionsbeauftragte, welche entsprechend geschult sind
- klare Kommunikation

Fazit

- ✦ Masking verbraucht viele Ressourcen und kann verursachen, dass man über die eigenen Bedürfnisse hinweggeht.
- ✦ Trotzdem ist es stellenweise hilfreich oder sogar notwendig
- ✦ Langfristiges maskieren kann zu gesundheitlichen und psychischen Folgen wie
→ Essstörungen
→ Burnout
→ Identitätsverlust
... führen.
- ✦ Daher lohnt sich der Prozess des Unmaskings.
- ✦ Dieser ist meist langwierig, und kann auch sehr anstrengend sein.
- ✦ ABER es
→ sorgt für mehr Authentizität
→ verbraucht langfristig weniger Ressourcen
→ stärkt das Selbstwertgefühl

Quellen

- ✦ 1. Krauthausen, R. (o. J.): "Disability Burn-out": internalisierter Ableismus und seine Folgen! URL: <https://raul.de/allgemein/disability-burn-out-internalisierter-ableismus-und-seine-folgen/> (Aufruf 18.05.2026)
- ✦ 2. La Concierge Psychologist, (o. J.): 7 Steps to Unmasking as a Neurodivergent Person. URL: <https://laconciergepsychologist.com/blog/unmasking-neurodivergent-person/> (Aufruf: 05. 05. 2026)
- ✦ 3. Lindmeier, B. (2025): Masking bzw. Camouflaging als eine zentrale Strategie autistischer Mädchen-Bewältigungsstrategie und zugleich selbst eine Belastung? Bešić, Edvina [Hrsg.]; Ender, Daniela [Hrsg.]; Gasteiger-Klicpera, Barbara Resilienz.Inklusion.Lernende Systeme. Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt, S. 167-174 (Aufruf: 05.05.2026)
- ✦ 4. Matzk, M. (o.J.) Masking. Neurodive Lexikon. URL:<https://neurodive.de/lexikon/masking/> (Aufruf 05. 05. 2026)
- ✦ 5. McKinney, A., O'Brien, S., Maybin, J. A., Chan, S. W. Y., Richer, S., & Rhodes, S. (2024). Camouflaging in neurodivergent and neurotypical girls at the transition to adolescence and its relationship to mental health: A participatory methods research study. *JCPP Advances*, 4(4), e12294. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12294> (Aufruf: 04. 05. 2026)
- ✦ 6. Neurodinge.de, (o. J.): Unmasking: Was es bedeutet, sich wieder selbst zu zeigen. URL: <https://neurodinge.de/unmasking/?srsId=AfmBOooTQ2qLVMC01UwN4f8dmlgCp5UJuAGQVgTexoF6zjsYJOe1TSWh> (Aufruf: 05.05.2026)
- ✦ 7. Winkler, M. (2023): ADHS in der Schule : Von Unsichtbaren und Übersehenen. Neurodiversität im Schulsystem: Zwischen Anpassung und Anerkennung. URL: <https://adhsspektrum.com/2023/11/20/adhs-in-der-schule-von-unsichtbaren-und-uebersehenen/> (Aufruf. 05.05.2026)

Impressum

Recherche und Texte: Mileen Gierz

Gestaltung: Mileen Gierz

© Ko·Ko / Canva 2026

