
Ausschnitte aus einem Interview mit Dr. Asif Bachlani zum Thema Neurodivergenz

(veröffentlicht am 25.08.2026) ¹



Dr. Asif Bachlani ist ein renommierter britischer **Facharzt für Psychiatrie (Consultant Psychiatrist)**, der insbesondere für seine Arbeit im Bereich neurodivergenter Störungen wie ADHS und Autismus bekannt ist. Im Jahr 2024 wurde er vom *Royal College of Psychiatrists* als „**UK Psychiatrist of the Year**“ ausgezeichnet.

Was haben neurodivergente Menschen Sie über das Menschsein gelehrt?

Unheimlich viel. Das ist wirklich von unschätzbarem Wert. Das erinnert mich an diesen *Forrest Gump*-Spruch - irgendetwas mit verschiedenen Pralinsorten oder, na ja, den unterschiedlichen Gewürzen des Lebens.

Für mich hat es vor allem gezeigt, dass Menschen unterschiedlich sind. Und ich finde: Gerade das macht es interessant. Vielleicht hätte man früher gesagt, anders bedeute gleich schlecht - aber ich glaube nicht, dass es so einfach ist. Ich denke vielmehr, dass Vielfalt das Leben erst würzt.

Menschen können unglaublich kreativ sein, unglaublich organisiert, unglaublich detailorientiert. Und für mich bedeutet das: Es gibt für jeden einen Platz. Ich weiß, viele mögen es nicht, Neurodiversität oder Neurodivergenz als eine Art Superkraft zu bezeichnen. Aber für mich zeigt es, dass es für jeden einen passenden Platz gibt. Man muss ihn nur finden.

Und manchmal geht das schnell - in ein paar Wochen oder Monaten. Bei anderen kann es sehr lange dauern. Aber wenn man seinen Platz gefunden hat, kann man dort wirklich aufblühen.

Ja, absolut. Da steckt so viel drin. Das ist unglaublich faszinierend.

Mich interessiert immer besonders, wenn jemand viele, viele Jahre - manchmal sogar Jahrzehnte - ohne Antworten lebt und all diese Gedanken nur im eigenen Kopf mit sich herumträgt. Man sagt sich schlimme Dinge: Warum kann ich das nicht einfach? Warum kann ich diese Beziehung nicht aufrechterhalten? Warum bleibe ich nicht einfach bei diesem Job? Warum kaufe ich mir etwas und verliere dann nach zwei Wochen schon das Interesse an diesem Hobby?

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=MeICev0mwt4>

Der Satz, den Dr. Asif nach fast jeder Diagnose hört

Wenn jemand schließlich eine Diagnose bekommt - ob Autismus, ADHS oder beides -, gibt es dann einen Satz, den Sie besonders häufig hören?

Auf jeden Fall. Und zwar: "Das ergibt so viel Sinn."

Ein anderer Satz, den Menschen oft sagen, ist: "Ich habe mich schon immer anders gefühlt. Ich hatte nie wirklich das Gefühl, dazuzugehören. Ich hatte immer das Gefühl, eher am Rand zu stehen."

Eine Diagnose gibt den Menschen einen Rahmen, ein Verständnis dafür, wer sie sind und warum sie so sind, wie sie sind.

Denn die Gesellschaft ist nun einmal so aufgebaut, wie sie ist. Sie ist auf neurotypische Menschen ausgerichtet. Und was wir allmählich zu verstehen beginnen, ist, dass neurodivergente Menschen vielleicht etwa 20 Prozent der Bevölkerung ausmachen - aber die Welt ist für die anderen 80 Prozent gebaut.

Dadurch kann man sich fühlen wie ein eckiger Pflock in einem runden Loch. Aber ich denke dann immer: Warum ist es überhaupt ein rundes Loch? Warum können wir nicht unterschiedlich geformte Löcher haben, in die alle passen?

Ich glaube, eine Diagnose gibt Menschen die Möglichkeit zu sagen: "Schau, du darfst so sein, wie du bist." Wie bei allem im Leben gibt es Dinge, in denen man gut ist, und Dinge, in denen man weniger gut ist. Und eigentlich sollten wir den Blick darauf richten, worin du gut bist, was dir Freude macht - und wenn wir dafür etwas Passendes finden, dann kannst du auch wirklich aufblühen.

Absolut. Erklärt das, warum so viele neurodivergente Menschen aufwachsen und wirklich glauben, dass ihre Art zu sein und sich zu zeigen kein legitimer Teil menschlicher Vielfalt ist?

Auf jeden Fall. Und diese Botschaften bekommen wir unser ganzes Leben lang - von der frühen Kindheit über die Schulzeit bis ins Erwachsenenalter, vielleicht sogar in Beziehungen und am Arbeitsplatz. Immer wieder hören wir unterschwellig oder direkt: Irgendetwas machst du wohl nicht richtig. Warum ist das für dich so schwer? Warum hast du so reagiert? Du machst aus einer Mücke einen Elefanten.

Die ständige Botschaft lautet also: Du passt nicht in die Form. Aber wer legt diese Form eigentlich fest? Natürlich ist es die Gesellschaft, die diese Form definiert. Und ich glaube, wir befinden uns gerade in einer wirklich fortschrittlichen Phase, in der Unterschiede zunehmend anerkannt und akzeptiert werden.

Aber viele Menschen bekommen diese Botschaften eben schon von klein auf. Hoffentlich verändert sich das, und für die neue Generation, die jetzt heranwächst, wird es weniger belastend sein. Doch bisher ziehen sich diese Botschaften durch das ganze Leben.

Und dann beginnt man, das eigene Verhalten zu regulieren - was wir schließlich als Masking bezeichnen, oder? Man passt das eigene Verhalten an, um in die Form zu passen, in die die Gesellschaft uns drängen will. Wieder dieses Bild: eckiger Pflock, rundes Loch. Wow. Es ist, als würde man ein Leben lang mit einer Bedienungsanleitung leben - nur eben mit einer, die nicht für einen selbst geschrieben wurde.

Ja. Es ist vielleicht nicht die beste Analogie der Welt, und ich liebe Analogien, also werde ich dich damit wahrscheinlich langweilen, Alex - aber ich sage manchmal zu Menschen: Es ist ein bisschen so, als würden alle Fußball spielen, während du Rugby spielst.

Wow. Ja.

Ich mag solche bildhaften Vergleiche, weil sie für mich Sinn ergeben. Und ich würde nicht behaupten, dass ich der klügste Mensch der Welt bin - deshalb versuche ich, die Dinge so einfach wie möglich zu halten.

Wenn wir diese Analogie weiterdenken: Es ist ein Spiel mit einem Ball, man spielt im Team, es gibt Regeln - aber die Regeln sind andere. Wenn du Rugby spielst und alle anderen Fußball, dann gibt es natürlich Überschneidungen: Es gibt Tore, Punkte und gewisse Gemeinsamkeiten. Aber an anderen Stellen passt es eben nicht zusammen - etwa wenn du den Ball nicht in die Hand nehmen sollst oder ihn nur mit dem Fuß spielen darfst. Genau dort entstehen diese Fehlanpassungen.

Und das ist die Schwierigkeit.

Manchmal fühlt es sich außerdem so an, als hätten alle anderen ein Regelbuch bekommen - nur du irgendwie nicht. Also versuchst du, dir alles selbst zusammenzureimen, tastest dich irgendwie durchs Leben und lernst aus der Reaktion der Außenwelt, während alle anderen scheinbar ganz genau wissen, was sie tun.

Ja. Und wenn du Rugby spielst, während alle anderen Fußball spielen, dann holst du dir wahrscheinlich ziemlich viele blaue Flecken - und wirst oft ausgeschimpft, wenn du versuchst, den Fußball sinnbildlich über ein Rugbytor zu kicken. Dann wird gepfiffen. Du bekommst Ärger.

Dir wird gesagt, dass du es falsch machst. Und die aufsummierten Folgen von unzähligen solchen Kommentaren können dein Selbstwertgefühl wirklich stark beschädigen.

Die verborgene Trauer hinter einer späten ADHS- oder Autismusdiagnose

Glauben Sie, dass genau das der Grund ist, warum eine späte Diagnose für viele so emotional ist?

Absolut. Denn im Grunde hat man sich das ganze Leben lang wie dieser eckige Pflock im runden Loch gefühlt. Und um die Metapher vielleicht noch ein bisschen weiter zu strapazieren: Man hat versucht, seine Schraube in dieses Loch zu drehen, und sie passt einfach nicht. Das ist hart.

Man bekommt also ständig die Botschaft, dass das, was man tut, irgendwie nicht richtig ist. Dass man zu emotional sei. Dass man sich doch einfach in einem lauten Pub zurechtfinden können müsste, statt wegen der Reizüberflutung lieber an einen ruhigeren Ort zu wollen. Das kann unglaublich verletzend sein.

Deshalb erleben viele Menschen nach einer Diagnose ein ganzes Bündel an Gefühlen. Da ist Erleichterung. Da ist Bestätigung. Aber manchmal auch Trauer, weil man denkt: Ich habe all diese Jahre, vielleicht Jahrzehnte meines Lebens, geglaubt, dass etwas mit mir nicht stimmt. Warum kann ich das nicht? Mit mir muss doch etwas falsch sein. Dabei hat man in Wirklichkeit einfach nur ein anderes Betriebsmodell als viele andere Menschen.

Und heißt das dann, dass das eigene Betriebsmodell falsch ist und das der anderen richtig? Nein. Es ist einfach anders.

Mein Gott. Und die aufsummierten Folgen dieses ständigen Bombardements aus zusätzlicher Kritik können einen später im Leben extrem empfindlich gegenüber Kritik machen.

Absolut. Und das kann das Selbstwertgefühl massiv schädigen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen dann mit Angststörungen, Depressionen oder auch PTBS zu tun haben. Und wir wissen ja: In der neurodivergenten Bevölkerung kommen Angst und Depression deutlich häufiger vor.

Aber manche meiner Patientinnen und Patienten sagen zu mir: "Ich habe Angstzustände" oder "Ich habe Depressionen". "Ich habe Antidepressiva genommen - sogar ziemlich viele verschiedene. Nichts davon hat wirklich geholfen. Ich weiß, dass irgendetwas nicht stimmt, und mein Hausarzt oder auch ein anderer Psychiater sagt mir, ich hätte Angst oder Depressionen - aber es fühlt sich einfach nicht passend an."

Und wenn man dann beginnt, genauer hinzuschauen und entsprechende Screenings und Diagnostik macht, merkt man: Bisher wurde nur die Spitze des Eisbergs gesehen - also Angst und Depression. Aber das, was alles darunter antreibt, ist die Neurodivergenz.

Und manchmal ist es tatsächlich so: Wenn man die Neurodivergenz versteht, begleitet oder gezielt unterstützt, verschwinden Angst und Depression wieder.

Ja. Ich habe mit so vielen Menschen gesprochen - besonders mit Frauen scheint es oft so zu sein -, dass Angst eines der deutlichsten ersten Anzeichen ist. Sie suchen Hilfe, weil sie sagen, dass sie von Angst regelrecht gelähmt sind. Dann bekommen sie vielleicht die Diagnose einer Angststörung, und das verzögert eine ADHS- oder Autismusdiagnose unter Umständen erheblich.

Absolut. Denn oft behandelt man zunächst einfach das, was direkt vor einem liegt. Und das haben wir alle schon getan. Ich auch.

Nicht, weil ich irgendwie besonders oder anders wäre als andere - aber wir behandeln oft zuerst das Offensichtliche. Bis wir mehr Wissen haben. Wenn ich an meine Ausbildungszeit zurückdenke, bevor ich speziell in ADHS und Autismus geschult war, dann habe ich das ganz sicher auch übersehen.

Und die Lösung ist - auch wenn das leichter gesagt als getan ist -, dass wir das allgemeine medizinische und klinische Verständnis für diese Zusammenhänge verbessern müssen. Ich glaube, Podcasts wie eurer helfen dabei. Und vielleicht ist genau da auch Social Media hilfreich: Das Verständnis für Autismus und ADHS wird besser.

Dadurch können Menschen auch zu Fachpersonen gehen und sagen: "Ja, ich wirke vielleicht ängstlich oder depressiv, aber das passt nicht ganz zu mir." Oder: "Ich bin nicht die ganze Zeit ängstlich oder depressiv - sondern nur in bestimmten Situationen oder zu bestimmten Zeiten."

Und genau das passt möglicherweise nicht zu einem klassischen Bild von Angststörung oder Depression, sondern eher zu einer zugrunde liegenden ADHS- oder Autismus-Thematik. Und wir wissen ja inzwischen, dass das alles viel häufiger ist, als lange angenommen wurde. Bis zu 20 Prozent der Menschen haben irgendeine Form von Neurodivergenz. Das heißt im Grunde: Wenn du mehr als fünf Menschen kennst, ist wahrscheinlich eine dieser Personen neurodivergent.

Ja. Das ist wirklich interessant. Ich möchte da noch tiefer einsteigen und jetzt kurz ein bisschen nerdig werden. Wir kommen den fünf Anzeichen dafür, dass jemand maskiert, ohne es selbst zu merken, immer näher.

Die Widersprüche des Lebens mit AuDHD

Ich möchte einen Moment über AuDHD sprechen - also die Doppeldiagnose ADHS und Autismus. Und über einen Widerspruch bei AuDHD, über den kaum jemand spricht. Einerseits kann sich die ADHS-Seite des Gehirns nach Neuem sehnen, während andererseits die autistische Seite vielleicht Vorhersehbarkeit braucht. Wie kann es sein, dass ein und dasselbe Gehirn beides gleichzeitig erlebt?

Ja, und auf den ersten Blick ergibt das keinen Sinn, oder? Wie kann das zusammengehen? Im Kern geht es um neurologische Verschaltungen im Gehirn, die sich in mancher Hinsicht ähneln, in anderer aber unterscheiden. Ich denke dabei gern auf zwei Arten darüber nach.

Die eine ist: Es ist, als hätte man zwei Betriebssysteme. Wenn wir das in die moderne Welt übersetzen, könnte man sagen: Ein Teil deines Gehirns ist Apple, ein anderer Android. Im Grunde tun beide etwas Ähnliches, aber sie funktionieren nicht auf genau dieselbe Weise. Ich habe zum Beispiel ein Apple-Handy, aber ich tue mich ziemlich schwer, wenn ich plötzlich ein Android benutzen muss, weil es anders funktioniert. So kann man sich ADHS und Autismus vorstellen: Beide versuchen gewissermaßen ähnliche Dinge zu tun, aber eben nicht auf exakt dieselbe Art. Und das fühlt sich wie ein ständiges Ziehen in zwei Richtungen an.

Eine andere Analogie - und wie gesagt, ich liebe Analogien - ist die Auto-Analogie. Man könnte sagen: ADHS ist wie den Fuß aufs Gaspedal zu setzen. Man will sich das spannende neue Ding anschauen. Etwas Neues machen. Diese Neuheit, diese neue Situation. Während die autistische Seite in einem sagt: "Moment, Moment. Ich mag keine neuen Dinge. Ich brauche Vorhersehbarkeit und Routinen. Sonst gerate ich aus dem Gleichgewicht."

Je nach Lebensbereich oder Situation kann also mal mehr Fuß auf dem Gas sein und mal mehr auf der Bremse. Aber wenn beides gleichzeitig passiert, fühlt es sich an, als wäre man festgefahren. Man kommt nicht wirklich voran. Und genau da wird es kompliziert, verwirrend und schwierig - sowohl für die betroffene Person selbst als auch für die Menschen um sie herum.

Wenn wir die Windows- oder Android-versus-Mac-Analogie noch etwas weiterführen und den Ordner "ADHS-Widersprüche" doppelklicken würden - wie fühlt es sich eigentlich an, mit diesen Widersprüchen zu leben?

Auch das kann sich für die betroffene Person und für das Umfeld sehr verwirrend und schwierig anfühlen. Es gibt unterschiedliche Situationen. Die ADHS-Seite mag vielleicht neue Dinge, mag Stimulierendes, Aufregendes, kann sich sehr stark auf Dinge fokussieren, die interessieren. Man könnte zum Beispiel sagen: In einen Podcast zu kommen, ist total aufregend. Das gibt einen Adrenalin- oder Dopaminschub.

Aber dann meldet sich die autistische Seite - oder, wenn man autistische Züge hat, so wie ich - und sagt: "Moment, Moment. Ich mag Vorhersehbarkeit. Es fühlt sich nicht sicher an. Zu Hause ist es bequemer. Will ich wirklich hinausgehen und solche Dinge machen?"

Und genau so entsteht dieses Ziehen in zwei Richtungen - Gas und Bremse zugleich.

Dr. Saadiq, den du ja schon einmal zu Gast hattest, würde dafür eine andere Sprache verwenden. Er würde von Ordnung versus Anarchie sprechen. Und es hängt davon ab, was man will.

Ein anderes Beispiel wäre ein Urlaub. Zu Hause hat man den Urlaub komplett durchgeplant. Man weiß genau, was man wann macht - Minute für Minute, Stunde für Stunde. Dann kommt man dort an, und die ADHS-Seite sagt: "Oh, das ist aber langweilig. Darauf habe ich keine Lust." Also wirft man den ganzen Plan über Bord und macht etwas ganz anderes.

Genau da zeigen sich diese beiden Seiten des Gehirns. Es hängt davon ab, wo man gerade steht, wie ängstlich man sich fühlt, was gerade los ist. Ist es eine vertraute Umgebung oder nicht? Ist das Licht zu grell? Ist der Lärm zu viel? Dadurch kann es ständig hin- und herspringen.

Und dann gibt es auch unterschiedliche Ausprägungen. Es gibt Menschen mit AuDHD, bei denen vielleicht die ADHS-Seite stärker dominiert. Es gibt Menschen mit AuDHD, bei denen eher der Autismus überwiegt. Und es gibt Menschen, bei denen es sehr variabel ist und die zwischen beidem hin- und herwechseln.

Wovor Menschen mit AuDHD Angst haben, beurteilt zu werden

Ich habe mit vielen Menschen mit ADHS, Autismus oder AuDHD gesprochen, und eines sagen sie mir immer wieder: Sie haben große Angst davor, beurteilt zu werden. Wovor glauben Sie, haben Menschen konkret Angst?

Das ist schwierig, weil man im Laufe des Lebens immer wieder Botschaften bekommt, dass das, was man tut, sagt oder wie man sich verhält, vielleicht nicht richtig ist oder nicht in die sozialen Normen passt.

Was man dann als eine Art schützenden, angepassten Mechanismus entwickelt, ist Masking.

Und worum es dabei im Kern geht, ist die Frage: Mag mich diese Person so, wie ich wirklich bin - oder mag sie mich wegen der Maske, die ich trage?

Die eigentliche Sorge ist also: Wenn ich mein wahres Ich zeige oder auch nur Teile von mir offenbare - werde ich dann wirklich noch gemocht? Und wenn mich jemand mag, dann wegen meines maskierten Selbst? Ist das der Grund, warum ich Freunde habe, beliebt bin oder mit meiner Familie gut klarkomme? Oder mögen sie in Wahrheit gar nicht mein echtes Ich?

Und wenn ich anfangs zu sagen: "Ich kann nicht in diesen Pub oder dieses Restaurant gehen, weil es mir dort zu laut ist" oder "Das Licht ist zu grell" - bin ich dann schwierig? Bin ich unangenehm? Reagiere ich über? Muss ich mein Verhalten ständig regulieren oder zurücknehmen?

Im Grunde fürchten wir uns also davor, für das beurteilt und wahrgenommen zu werden, was wir vielleicht wirklich sind.

Wovor glauben Sie, haben Menschen konkret Angst, dass andere sehen? Sie haben gesagt: das wahre Selbst. Können wir da noch ein bisschen näher heranzoomen - sozusagen in den Kopf der Person hinein? Was genau befürchtet sie, dass jemand sieht, wenn die Maske verrutscht?

Ich glaube, das ist eine Mischung aus verschiedenen Dingen. Vielleicht haben Menschen Angst, nicht so kompetent oder fähig zu wirken, wie sie nach außen erscheinen.

Ein klassisches Beispiel ist, dass Menschen mit ADHS oft Schwierigkeiten mit Organisation haben, Dinge verlieren oder Sachen vergessen. Nun kann es sein, dass man Mechanismen entwickelt, sodass man zum Beispiel im Arbeitsumfeld sehr gut in dem ist, was man tut. Aber unter der Oberfläche passiert sehr viel. Da sind wir wieder bei dieser Eisberg-Metapher: Was man an der Oberfläche sieht, ist jemand, der sehr gut zurechtkommt, sehr organisiert ist, nicht zu spät zu Meetings kommt und nichts vergisst.

Was man aber vielleicht nicht sieht, ist, dass diese Person nicht auf die Toilette geht, zu wenig trinkt und so viel kompensatorisches Verhalten aufbringt, um all das zu bewältigen, dass sie am Ende des Tages ausgebrannt oder völlig erschöpft ist.

Ich glaube, ein weiterer Punkt ist die Angst, als zu viel oder zu schwierig wahrgenommen zu werden. Also zum Beispiel: Rede ich zu viel? Rede ich zu wenig? Gebe ich genug Blickkontakt? Starre ich die Leute an? Oh Gott, war dieser Witz passend oder unpassend? Sie haben nicht gelacht - war mein Witz also nicht lustig? Was werden sie jetzt wohl denken?

Ich glaube, wir hinterfragen uns ständig selbst, versuchen zu interpretieren, zu regulieren und unser Verhalten anzupassen, weil wir letztlich das Gefühl haben wollen, ein guter Mensch zu sein und unseren Platz in der Gesellschaft zu haben.

Aber oft bekommen wir die Botschaft, dass wir nicht ganz hineinpassen oder keinen richtigen Platz in dieser Gesellschaft haben. Ich glaube zwar, dass sich das verändert. Aber genau das sehen wir häufig bei Menschen in meinem Alter, also Ende 40, die diese Botschaften ihr ganzes Leben lang mitbekommen haben.

Ja. Das ist so faszinierend. Ich habe das Gefühl, dass ein einfaches Gespräch am Arbeitsplatz, auf dem Spielplatz oder für manche sogar mit dem Partner ein flüchtiger Moment sein kann. Für jemanden mit ADHS oder Autismus dagegen kann so etwas vielleicht noch viele Stunden, Tage oder sogar länger nachhallen - man grübelt. Etwa: Sie haben keine Rückfragen mehr gestellt. Sie dachten, ich war zu viel. Sie haben über meinen Witz nicht gelacht. Oder da war dieses unbeholfene Scharren mit den Füßen. Und man fokussiert sich auf jedes Detail, verinnerlicht es und kommt zu dem Schluss, dass die Person einen nicht mochte. Dann kreist es immer weiter im Kopf - und das kann unglaublich erschöpfend sein.

Geschieht Masking bewusst - oder läuft es automatisch ab?

Glauben Sie, dass Masking eine bewusste Entscheidung ist? Also etwas, von dem man in dem Moment körperlich oder mental merkt, dass man es gerade tut?

Ich denke, es ist eine Mischung aus beidem. Über die Jahre kann dieses Verhalten erlernt werden. Es ist ein bisschen so, als würde man eine neue Fähigkeit lernen. Anfangs fühlt es sich künstlich an oder wie ein sehr aktiver Prozess. Das kann besonders in der Kindheit so sein. Aber wenn es mit der Zeit Teil des Alltags wird und man erwachsen wird, wird es zur Routine. Dann kann es fast unbewusst ablaufen.

Noch eine Analogie dazu: Es ist ein bisschen wie beim Autofahren lernen. Wenn man als Kind immer wieder die Rückmeldung bekommt, dass das, was man tut oder sagt - oder zum Beispiel

auch das eigene Stimming - sozial nicht akzeptiert ist, dann versucht man aktiv, dieses Verhalten zu verändern. Man lernt es also gewissermaßen direkt im Alltag.

Wenn man dann erwachsen wird, mehr Erfahrung damit hat und sich darin geübter fühlt, wird es vertrauter. Vielleicht ist es immer noch nicht das, was man eigentlich tun möchte - aber es fällt leichter und wird automatisch. Es ist dann fast nicht mehr Teil des bewussten Denkens, sondern läuft unterschwellig mit.

Ja. Blickkontakt war für mich, glaube ich, eine große Erkenntnis - eine Art unbewusste Maske, die ich mir angeeignet hatte. Als Kind beobachtet man menschliches Verhalten. Man sieht, was von der Welt akzeptiert wird und was kritisiert wird. Wenn man als Kind keinen guten Blickkontakt hält - oder zumindest war das bei mir so -, wird man ausgeschimpft. Man gilt als unhöflich. Dabei konnte man von mir entweder perfekten Blickkontakt bekommen oder meine ungeteilte Aufmerksamkeit - aber nur sehr selten beides zugleich.

Und das war für mich eine enorme Erkenntnis: wie sehr ich mich dazu gezwungen hatte, jemandem in die Augen zu schauen. Und dadurch hatte ich eigentlich gar keine Kapazität mehr, wirklich aufzunehmen, was die Person sagte. Und wenn ich dann selbst an der Reihe war zu sprechen, wusste ich oft nicht, was ich sagen sollte. Dadurch hatte ich das Gefühl, seltsam zu wirken.

Wie viele Menschen, glauben Sie, haben Sie im Bereich Autismus und ADHS inzwischen diagnostisch begleitet?

Das ist eine wirklich gute Frage. Ich mache das jetzt seit ungefähr 14 oder 15 Jahren. Ganz grob geschätzt würde ich sagen: irgendwo zwischen 3.000 und 5.000.

Eine Diagnose, die Dr. Asif nie vergessen wird

Wow. Okay. Also sehr viele. Und natürlich ohne irgendjemanden kenntlich zu machen: Gab es eine bestimmte Diagnostik, die Ihnen für immer im Gedächtnis geblieben ist?

Ja, eigentlich sogar zwei, die ich erwähnen wollte. Und das hängt auch mit einem aktuellen Zeitungsartikel zusammen, den ich letzte Woche gesehen habe - über asiatische Communities. In meiner Community werden Menschen nämlich offenbar drei- bis viermal seltener mit ADHS oder Autismus diagnostiziert.

Da war ein Mann, fast im selben Alter wie ich, asiatisch, der mit Depressionen und Angst zu mir kam. Ganz ähnlich wie jemand, den ich vorhin beschrieben habe, sagte auch er: "Das passt nicht ganz zu mir. Da ist noch etwas anderes los." Schließlich diagnostizierten wir bei ihm ADHS und Autismus.

Warum mir dieser Fall so im Gedächtnis geblieben ist? Weil er ungefähr in meinem Alter war, an einem Ort lebt, an dem ich früher gearbeitet habe, und seine Arbeit wirklich liebt - es aber unglaublich schwierig findet, mit unterschiedlichen Menschen umzugehen.

Eines seiner Merkmale ist ein ausgesprochen starkes Gefühl für richtig und falsch, also eine Art moralische Gerechtigkeitssensibilität. Wenn er sieht, dass etwas nicht richtig läuft oder nicht den vorgesehenen Abläufen entspricht, spricht er das zurecht an. Leider wurde das nicht besonders gut aufgenommen. Und einer der Faktoren, die seine Depression und Angst verstärkten, war, dass es schließlich sogar eine Beschwerde gegen ihn gab.

Ich glaube, der Fall hat mich auch deshalb so berührt, weil er etwas tut, das er liebt. Er ist gut in seinem Job. Aber er weist eben auch auf Dinge hin, die nicht den Regeln oder Systemen folgen, die eigentlich gelten sollten. Und dabei geht es um den Unterschied zwischen ungeschriebenen Regeln und geschriebenen Regeln.

Dann gab es noch eine junge Frau an der Universität, ebenfalls aus der südasiatischen Community, bei der wir ADHS und Autismus diagnostizierten. Sie war sehr klug, wird Wissenschaftlerin werden und wahrscheinlich sehr erfolgreich in dem sein, was sie tut. Aber das Problem ist das mangelnde Verständnis der Menschen um sie herum für das, was in ihr vorgeht.

Es gibt oft eine Diskrepanz zwischen dem, was man nach außen zeigt, und dem, was innen tatsächlich passiert. Beide sind in meinen Augen gut in dem, was sie tun, oder jedenfalls nach außen hin erfolgreich. Aber die inneren Prozesse, das, was in ihnen vorgeht, unterscheiden sich stark von dem, was nach außen sichtbar ist. Und genau diese Diskrepanz - zusammen mit dem fehlenden Verständnis im Umfeld - hat für sie Probleme verursacht.

Ja. Wow. Das ist faszinierend. Dieser Aspekt der Gerechtigkeitssensibilität ist so nachvollziehbar.

Ich war neulich in einem Café, stand in der Schlange, um einen Kaffee zu bestellen, und dann kam einfach jemand herein, ging direkt nach vorn an allen vorbei, bestellte seinen Kaffee und wurde auch noch bedient. Völlig ohne Rücksicht auf die Schlange. Die Person nahm den Kaffee und ging wieder. Niemand sagte etwas - aber es hat mich noch stundenlang beschäftigt. Ich dachte nur: Wie kann jemand es wagen, diese soziale Regel zu missachten, an die sich alle anderen halten?

Glauben Sie, dass eine besondere Sensibilität für Gerechtigkeit ein angeborener Teil von ADHS und Autismus ist - oder eher eine Folge davon, dass man das Leben lang das Gefühl hatte, sich an Regeln halten zu müssen, weil man als anders wahrgenommen wurde?

Ich denke, es ist ein bisschen von beidem. Wie ich schon erwähnt habe, wurden wir oft in eine Form gedrückt, in die wir eigentlich nicht richtig hineinpassen. Dadurch bekommen wir immer wieder - von Familie, Freunden, Kolleginnen und Kollegen - gesagt, dass wir uns an Regeln halten müssen: an diese ungeschriebenen Regeln, von denen irgendwie alle anderen zu wissen scheinen, nur wir nicht.

Und wenn andere Menschen diese Regeln dann nicht befolgen, kann ein sehr starkes Gefühl entstehen von: Das ist doch nicht fair. Warum wird von mir erwartet, dass ich mich an die Regeln halte, aber von ihnen nicht? Und niemand sagt etwas - so wie in Ihrem Beispiel mit dem Café.

Ich glaube, wir spüren das sehr intensiv. Ich habe das oft als eine Art brennendes Gefühl beschrieben. Manchmal kenne ich das selbst: Man sitzt in einem Gespräch oder in einem Seminarraum und hat das Gefühl, die Antwort zu wissen. Aber vielleicht macht einen die autistische Seite gleichzeitig so angespannt, dass man nichts sagt - obwohl man die Antwort kennt. Dann ist da dieses merkwürdige, brennende Gefühl: Man weiß, was man sagen möchte, aber man hat nicht das Selbstvertrauen, es auszusprechen. Also schweigt man.

Und dieses schwierige, unangenehme Gefühl kann dann noch viele Stunden anhalten, während es für alle anderen keine große Sache ist.

Ja. Oder wenn man in einer Besprechung sitzt und die Führungskraft ein Problem in die Runde gibt - und man selbst hat eine wirklich gute Idee, ist aber in dieser Umgebung zu angespannt, um sie auszusprechen. Dann ruft jemand anderes eine Antwort hinein, von der man tief im Inneren weiß,

dass sie eigentlich nicht so gut ist wie die eigene, und die Führungskraft sagt: "Brillant", und macht genau damit weiter. Und man denkt nur: Warum habe ich es nicht einfach gesagt?

Ja. Ein häufiges Feedback aus der Community ist, dass viele das Gefühl haben, für die Menschen um sie herum eine schlechte Freundin oder ein schlechter Freund zu sein. Und als Folge davon verlassen sie manchmal Freundschaften, die ihnen eigentlich sehr wichtig sind und die sie wirklich schätzen. Aber aus vielen Gründen - auf die wir gleich eingehen sollten - fühlen sie sich in dieser Freundschaft nicht sicher.

Warum könnte jemand eine Freundschaft aufgeben, die ihm tief im Inneren eigentlich sehr am Herzen liegt?

Auch das ist wieder dieses Ziehen in zwei Richtungen, das zunächst gar keinen Sinn zu ergeben scheint. Ich denke, es kann viele verschiedene Gründe geben.

Einer davon ist ganz klar, dass die Person maskiert hat. Sie zeigt also nicht ihr wahres Selbst - und macht sich dann Sorgen, dass die andere Person sie vielleicht nicht mehr so mögen würde oder sie ablehnen könnte, wenn die Maske wegfällt.

Man kann sich sogar bei Menschen, mit denen man gut klarkommt oder die man mag, immer noch wie ein Fremdkörper fühlen, weil die eigene Art zu denken und zu verarbeiten eben nicht der neurotypischen Art entspricht. Selbst wenn man gemeinsame Interessen mit seinen Freunden hat und sie wirklich mag, bleibt oft trotzdem dieses Gefühl des Andersseins.

Dann gibt es noch dieses klassische Szenario, das ich selbst oft kenne: Jemand schreibt einem eine Nachricht. Man sieht sie und denkt: "Okay, interessant." Aber sie ist nicht dringend, und wenn ich jetzt antworte, schaffe ich das andere Stück Arbeit hier nicht. Also antwortet man nicht. Aus Tagen werden Wochen, aus Wochen Monate. Und plötzlich denkt man: "Oh mein Gott, das wird jetzt so unangenehm, dieser Person zurückzuschreiben, weil ich mich seit Monaten nicht gemeldet habe. Glaubst sie jetzt, ich ghoste sie? Was denkt sie wohl?"

Dann wird es immer unangenehmer. Und irgendwann fängt man an zu überlegen: Was ist eigentlich schlimmer - einer Freundin oder einem Freund, den ich mag, nach Monaten doch noch zu schreiben? Oder einfach gar nicht zu antworten? Und manchmal entscheidet man sich dann für das vermeintlich kleinere Übel: gar nicht mehr zu schreiben. Und so kann eine Beziehung verloren gehen.

Die autistische Seite kann wiederum anders aussehen. Da kann es sehr intensive Freundschaften geben - aber nicht besonders viele. Ich glaube, das ist einer der Unterschiede zwischen ADHS und Autismus.

Ich habe ADHS immer ein bisschen wie einen sozialen Schmetterling beschrieben. Man interessiert sich sehr stark für jemanden Neuen, Aufregenden - für jemanden, der die eigenen Interessen teilt. Es ist neu, spannend, interessant. Also ist man voll dabei: Man trifft sich ständig, schreibt ständig. Und dann kommt jemand anderes Neues dazu, der ebenfalls interessant ist. Also fliegt man von der ersten Person zu dieser neuen Person weiter.

Das heißt nicht, dass man mit der ersten Person nicht mehr befreundet sein möchte. Es ist nur so, dass die neue Person in genau diesem Moment einfach viel interessanter wirkt. Das ist dieses "soziale Schmetterling"-Prinzip bei ADHS.

Bei Autismus ist es eher nicht so, dass man viele Freundschaften hat. Man hat vielleicht wenige, aber diese sind sehr eng. Vielleicht bestehen sie schon seit zehn oder fünfzehn Jahren, und man

fühlt sich darin sehr sicher. Dann passiert etwas. Etwas Mehrdeutiges. Es gibt einen kleinen Streit oder ein Missverständnis, und das ist dann unglaublich verwirrend.

Denn was Menschen mit Autismus oft brauchen, ist - so weit wie möglich - Vorhersehbarkeit und Verlässlichkeit. Und dann steht man plötzlich vor einer Situation wie: Ich mag diese Person wirklich. Ich kenne sie seit zehn oder fünfzehn Jahren. Aber jetzt hatten wir einen Konflikt. Was ist nun leichter auszuhalten? Der Streit, die Angst, die Komplexität? Oder ist es leichter, sich zurückzuziehen?

Und oft ziehen sich Menschen dann tatsächlich zurück. Und dadurch kann die Freundschaft verloren gehen, weil etwas, das sich vorher sicher angefühlt hat, plötzlich nicht mehr sicher ist.

Ja. So viel Zeit kann vergehen, weil man diese Nachricht vermeidet. Und irgendwann denkt man: Jetzt ist es zu spät. Jetzt müsste ich wahrscheinlich schreiben: "Tut mir leid für die späte Antwort." Oder etwas, das sich im eigenen Kopf jedenfalls sehr konfrontativ und beängstigend anfühlt. Und genau das erzeugt noch mehr Druck, es weiter zu vermeiden. Dadurch vergeht noch mehr Zeit, und irgendwann scheint der Weg des geringsten Widerstands einfach zu sein, mit dieser Person gar nicht mehr zu sprechen.

Und ich finde, das ist eigentlich herzerreißend. Denn das ist oder wäre vielleicht eine Freundschaft gewesen, die entweder bereits etwas sehr Wertvolles war oder noch etwas sehr Wertvolles hätte werden können.

Warum AuDHD sich so unglaublich einsam anfühlen kann

Glauben Sie, dass dieser Kreislauf - sich vielleicht sehr intensiv für Menschen zu interessieren und dann aus irgendeinem Grund die Freundschaft wieder aufzugeben - im Laufe der Zeit im Gehirn einer autistischen Person oder einer Person mit ADHS eine ganz eigene Form von Einsamkeit erzeugen kann?

Auf jeden Fall. Denn am Ende entsteht ein Muster, oder? Menschen mit ADHS fällt es oft leicht, Freundschaften zu schließen. Ja, man findet leicht Anschluss. Aber etwas, das unglaublich viel Kraft kostet und so schwierig erscheint, ist, diese Beziehungen aufrechtzuerhalten.

Denn da ist dieser Reiz des Neuen: das Interesse, die Neuheit, die Aufregung. Das ist spannend - aber es über längere Zeit aufrechtzuerhalten, ist schwer. Und dann kommt das, was man als exekutive Dysfunktion bezeichnen könnte: Auf Nachrichten zu antworten fühlt sich an wie ein Berg, den man erst einmal erklimmen muss. Man ist vergesslich. Vielleicht schafft man es nicht, in angemessener Zeit zu antworten.

Ja, das kann unglaublich schwierig sein. Und manchmal führt genau das dazu, dass man letztlich seine eigene Gruppe findet - seine "People". Man fühlt sich ganz natürlich zu neurodivergenten Menschen hingezogen, weil man viele dieser ungeschriebenen Regeln nicht erst erklären muss, da sie oft ähnliche Erfahrungen machen.

Dann kann man zusammen unbeholfen oder nerdig sein - und das ist okay. Man kann lange über ein bestimmtes Interessengebiet sprechen, völlig darin aufgehen und dann für ein paar Minuten gar nichts sagen - und auch das ist okay.

In der Gegenwart neurotypischer Menschen hingegen hat man vielleicht eher das Gefühl, erklären oder sogar entschuldigen zu müssen, warum man dieses oder jenes tut.

Wenn wir für einen Moment noch einmal auf das Thema Einsamkeit zoomen, weil das für viele Zuhörerinnen und Zuhörer ein echter Schmerzpunkt ist: Wenn jemand nicht demaskiert und das Gefühl hat, in Gesellschaft immer erst eine Figur anziehen zu müssen, die er oder sie für "normal" hält - kann es dann sein, dass man in einem vollen Raum steht und sich trotzdem außergewöhnlich einsam fühlt?

Absolut. Ganz sicher. Man kann von Menschen umgeben sein, mit denen man gut klarkommt, die man mag, mit denen man Interessen teilt - und trotzdem das Gefühl haben, das eigene echtes, authentisches Selbst zu verstecken. Dass man nicht wirklich ganz man selbst sein kann.

Man reguliert sich dann ständig selbst, hält die eigenen gewohnten Verhaltensweisen oder das, was man als Teil der eigenen Persönlichkeit empfindet, zurück, um hineinzupassen.

Das heißt: Auch wenn man unter Menschen ist, die man mag - vielleicht sogar unter Menschen, die einen lieben -, hat man nicht das Gefühl, sein wahres Ich zeigen zu können. Und man macht sich Sorgen: Rede ich zu viel? Rede ich zu wenig? Halte ich genug Blickkontakt? Habe ich zu wenig Blickkontakt? Reagiere ich über? Unterbreche ich andere?

Bei Menschen mit ADHS kann das auch einfach bedeuten, während eines Gesprächs aufzustehen und herumzulaufen. Bei autistischen Menschen oder Menschen mit autistischen Zügen kann es eher darum gehen, dass sie ein gewisses Maß an Vorhersehbarkeit brauchen. Dass sie Skripte gelernt haben oder Small Talk bewusst eingeübt haben, um solche Situationen zu bewältigen.

Es fühlt sich also so an, als müsse man sich ständig anpassen, um in diese größere Gruppe hineinzupassen.

Ist Einsamkeit also wirklich eine Frage des Alleinseins - oder eher des Gefühls, nie wirklich verstanden zu werden?

Ja, ich glaube, das trifft es sehr gut. Und es ist ein wichtiger, differenzierter Punkt: Es geht nicht wirklich darum, wie viele Menschen um einen herum sind. Es geht viel mehr darum, ob Menschen einen wirklich verstehen.

Nicht unbedingt, ob sie genauso denken wie man selbst - sondern ob sie verstehen, woher man kommt. Ob man sein wahres, authentisches Selbst sein kann. Ob man das Interesse an Harry Potter, Comics, Zügen oder bestimmten Fernsehserien teilen kann, ohne das Gefühl zu haben, seltsam zu sein - dieses "komische Kind" oder dieser "komische Erwachsene".

Worum es also wirklich geht, ist Verbindung und Verständnis. Nicht unbedingt darum, dass andere genauso denken wie man selbst. Sondern darum, dass verstanden wird: Wir denken unterschiedlich, wir sind unterschiedlich verdrahtet, und wir kommen vielleicht zu anderen Schlussfolgerungen - und das ist okay.

Ich bin in einem Haushalt aufgewachsen, in dem es einen beliebten Spruch gab: Nicht alle fünf Finger sind gleich. Denn wenn sie gleich wären, könnte man keine Faust machen.

Und für mich ist das genau dieses Bild davon, dass Vielfalt das Leben würzt. Es ist tatsächlich hilfreich, dass wir unterschiedlich groß oder unterschiedlich lang sind, dass manche opponierbar und andere nicht opponierbar sind - weil wir alle eine Rolle zu spielen haben.

Ja. So ein starkes Bild.

Anzeichen Nr. 1, dass du AuDHD maskierst

Ich nehme an, um sich nicht mehr einsam zu fühlen, muss man mit Menschen zusammen sein, vor denen man nicht das Gefühl hat, sich maskieren zu müssen. Und ich vermute, um das zu schaffen, muss man zuerst überhaupt erkennen, ob man selbst maskiert.

Damit sind wir beim nächsten Abschnitt: den fünf Anzeichen dafür, dass jemand tatsächlich maskiert, ohne es selbst zu merken. Vor uns stehen vier Boxen. Ich werde jetzt die erste öffnen.

Das erste Anzeichen für Masking ist: Du glaubst, dass alle anderen die Welt genauso erleben wie du.

Und eigentlich ist das gar nicht so überraschend, denn ich glaube nicht, dass wir offen darüber sprechen, *wie* wir denken. Wir reden nicht wirklich miteinander darüber: So funktioniert mein Denken. Stattdessen gehen wir einfach davon aus, dass alle dasselbe Regelbuch haben - und dass unsere Art zu denken eben die normale Art zu denken ist.

Ich glaube auch, gerade wenn man bedenkt, was wir über Genetik wissen, ist es sehr wahrscheinlich: Wenn du neurodivergent bist, gibt es eine gewisse Wahrscheinlichkeit, dass auch ein Verwandter ersten Grades neurodivergent ist. Das heißt, es ist gut möglich, dass ein Geschwisterteil oder ein Elternteil ebenfalls neurodivergent ist. Und dann denkt in einem Haushalt im Großen und Ganzen vielleicht jeder auf ähnliche Weise.

Dann kommt schnell der Gedanke auf: Wenn in meinem Zuhause alle auf diese Weise denken, dann denken vermutlich auch alle anderen da draußen so. Was man dabei nicht merkt, ist, dass die eigene Art zu denken eben nur *eine* Art ist - und andere Menschen ganz anders denken können.

Das führt zurück zu der Analogie von vorhin: Du spielst Rugby, aber in deinem ganzen Haushalt spielen alle Rugby. Während vielleicht der Rest der Straße oder der ganzen Stadt Fußball spielt - nur merkst du diesen Unterschied zunächst gar nicht. Denn man nimmt einfach an: So wie ich denke, denken alle anderen auch.

Ja. Und wenn sich innerhalb der Familie alle auf eine bestimmte Weise verhalten und das als normal gilt - ist es dann möglich, dass jemand vielleicht merkt, außerhalb dieser Familie anders zu sein, aber innerhalb der Familie immer wieder hört: "Nein, das ist völlig normal. So sind doch alle"?

Absolut. Und ich glaube, genau deshalb wird Neurodivergenz manchmal übersehen - weil es einfach heißt: So machen wir das eben in unserer Familie.

Ich habe außerdem oft das Gefühl: Gleich und gleich gesellt sich gern. In meinen Freundschaften habe ich jedenfalls festgestellt, dass die meisten Menschen um mich herum neurodivergent sind - ob bewusst oder unbewusst. Mit der Zeit wurde mir klar, dass die meisten Menschen, die mir nahestehen, neurodivergent sind.

Dann passiert Folgendes: Nicht nur deine unmittelbare Familie denkt ähnlich, sondern auch dein Freundeskreis. Du bekommst also von zwei Seiten die Botschaft: Das, was du denkst, ist doch ganz

normal - so denken eben alle. Dabei denkst du vielleicht auf eine neurodivergente Weise, während es daneben eben auch die neurotypische Art gibt, die Welt wahrzunehmen.

Das kann dann ein ziemlicher Schock sein. Und ich glaube, oft zeigen sich diese Unterschiede besonders in Übergängen - wenn man zum Beispiel in die Schule kommt, auf die weiterführende Schule wechselt oder einen Job anfängt. Plötzlich merkt man, dass eben doch nicht alle die Welt so sehen wie man selbst, weil das, womit man aufgewachsen ist, nur innerhalb des eigenen Umfelds die übliche Art zu denken war.

Ja, absolut. Da steckt so viel drin.

Anzeichen Nr. 2, dass du AuDHD maskierst

Das zweite Anzeichen ist: Du beobachtest dich ständig selbst.

Und ich meine damit - oder zumindest ist es bei mir so -, dass ich sogar mitten in einem Gespräch darauf achte, wie ich spreche, wie ich wirke. Denkt die andere Person, ich bin seltsam? Wie häufig kommt es Ihrer Meinung nach vor, dass jemand sich im eigenen Kopf die ganze Zeit selbst überwacht?

Ich denke, das ist unglaublich häufig. Und auch hier ist es wieder diese Art von doppelter Verarbeitung. Das bringt mich erneut auf dieses Apple-Android-Bild.

Einerseits konzentrierst du dich auf das, was du sagst und tust. Andererseits denkst du gleichzeitig: Wie kommt das gerade an? Man hat also so etwas wie eine innere Aufsichtsperson im Kopf. Ich stelle mir das immer ein bisschen so vor, als säßen ein Elternteil oder eine Lehrkraft im eigenen Gehirn und würden ständig kommentieren: Redest du zu viel? Redest du zu wenig? Siehst du interessiert aus? Konzentrierst du dich? Plapperst du einfach etwas heraus?

Und dann solche Gedanken wie: Funktioniert mein Small Talk gerade? Ist dieser Witz angekommen - oder passt er eigentlich überhaupt nicht zu dem Gespräch, das gerade geführt wird?

Man denkt also einerseits über das nach, was man gerade tut, und versucht gleichzeitig, sich selbst zu regulieren und zu prüfen: Passt das überhaupt in dieses Gespräch? Wirke ich gerade komisch? Oder beteilige ich mich so, wie es erwartet wird - auf die übliche Weise, wie man so etwas eben macht?

Und das ist unglaublich anstrengend, weil im Grunde zwei Prozesse gleichzeitig ablaufen. Neurotypische Menschen machen sich darüber meist nicht in dieser Tiefe Gedanken. Natürlich ist jeder Mensch unterschiedlich, aber im Allgemeinen ist das nicht in diesem Ausmaß der Fall. Ich glaube, sie laufen eher mit *entweder* Apple *oder* Android - während wir oft beides gleichzeitig am Laufen haben.

Ja. Das ist einer der Punkte, die mich so frustrieren, wenn manche Leute sagen, Menschen mit ADHS oder Autismus müssten sich einfach nur mehr anstrengen. Ich glaube, sie strengen sich oft schon viel mehr an als die meisten anderen.

Und ich finde, Ned Hallowell hat dafür ein sehr gutes Beispiel, das ich manchmal auch bei meinen Patientinnen und Patienten benutze. Er spricht zwar über ADHS, aber es passt genauso gut zu

Neurodivergenz allgemein. Er sagt: Jemandem, der schlecht sieht, würdest du auch nicht sagen: "Kneif einfach die Augen ein bisschen mehr zusammen."

Was man stattdessen sagen würde, ist: Die Person braucht eine Brille.

Deshalb ist es so frustrierend, wenn man jemandem sagt: "Du musst dich einfach mehr konzentrieren" oder "Hör einfach auf zu zappeln." So einfach ist es eben nicht. Denn wenn es so einfach wäre, würden wir es ja längst tun.

Was wir also brauchen, sind unsere Versionen von Brillen - also Anpassungen und angemessene Unterstützung, damit wir gut zurechtkommen und aufblühen können.

Ja. Ach Mensch. Das macht mich traurig. Wie viele Kinder wurden früher angeschrien, nur weil sie nicht richtig mit der linken Hand schreiben konnten. Und dann kam mehr Bewusstsein dafür - und plötzlich stieg die Zahl der Linkshänder.

Das dritte versteckte Anzeichen für Masking, das direkt an das zweite anschließt, ist wahrscheinlich eine Folge von all dem.

Anzeichen Nr. 3, dass du AuDHD maskierst

Das nächste Anzeichen ist diese innere Erschöpfung: Du bist die ganze Zeit müde, kannst aber nicht wirklich erklären, warum.

Ja, absolut. Wenn zwei Betriebssysteme gleichzeitig laufen, dann zieht das im Grunde permanent den Akku leer. Eine andere Analogie wäre: Es ist, als hättest du auf deinem Handy ganz viele Apps gleichzeitig offen oder auf deinem Laptop unzählige Tabs. Und jeder einzelne dieser Tabs verbraucht Energie.

Du achtest also darauf, etwas Sinnvolles und Passendes zum Gespräch beizutragen. Gleichzeitig überprüfst du dich selbst: Sage ich gerade das Richtige? Reagiere ich über? Höre ich gut zu? Gebe ich den richtigen Blickkontakt? All diese Dinge kosten Energie.

Man kann das durchaus eine Zeit lang aufrechterhalten. Aber es kostet sehr viel Kraft. Vielleicht schaffst du das in einem Bereich deines Lebens - zum Beispiel bei der Arbeit oder in einer bestimmten sozialen Situation. Aber wenn du später am Tag nach Hause kommst, bist du schlicht aufgebraucht. Deine soziale Batterie ist leer, weil du so hart arbeiten musstest, um das alles aufrechtzuerhalten.

Eine andere Analogie, die ich manchmal benutze, ist: Es ist, als würdest du mit dem Fahrrad im falschen Gang einen Berg hinauffahren.

Oh ja, das kann ich direkt fühlen.

Man *kann* es schaffen. Es ist nicht unmöglich. Aber man muss unglaublich viel mehr Kraft aufbringen, um dieselbe Strecke zurückzulegen wie jemand, der auf flacher Strecke im richtigen Gang fährt.

Und wenn man dann endlich dieses Verständnis hat, diesen Rahmen, vielleicht Unterstützung und Behandlung, dann ist es so, als würde man endlich in den richtigen Gang schalten. Wenn du dann denselben Einsatz bringst wie vorher, kannst du wirklich aufblühen und erfolgreich sein. Das

Problem ist nur: Vielen Menschen wurden die richtigen Strukturen oder die passende Unterstützung nicht früh genug gegeben - und deshalb kämpfen sie unglaublich stark.

Das ist eine wahnsinnig kraftvolle Analogie. So habe ich noch nie darüber nachgedacht. Ein bergauf laufender Kreislauf im falschen Gang. Wirklich stark.

Anzeichen Nr. 4, dass du AuDHD maskierst

Das vierte versteckte Anzeichen von Masking ist, glaube ich, eines der schädlichsten: Du verbringst dein Leben damit, dich für Dinge zu entschuldigen, obwohl du gar nichts falsch gemacht hast.

Absolut.

Wie häufig ist das?

Ich denke, auch das ist sehr häufig. Ehrlich gesagt kenne ich das auch aus meinem eigenen Leben. Oft werden wir so wahrgenommen, als würden wir nicht das tun, was wir eigentlich tun *sollten*.

Wenn du zum Beispiel gesprächig, spontan und sonst oft der Mittelpunkt einer Runde bist und es an einem Tag einmal nicht bist, dann nehmen andere schnell an, dass etwas nicht stimmt. Dann heißt es: "Was ist los? Geht es dir nicht gut?" Was sie aber nicht sehen, ist, wie viel Energie genau dieses Verhalten kostet. Und manchmal hat man diese soziale Batterie einfach nicht. Oder man möchte es an diesem Tag schlicht nicht leisten. Und dann entschuldigt man sich dafür, *nicht* laut oder gesellig zu sein.

Auf der anderen Seite: Wenn du eher still bist und wenig interagierst, entschuldigst du dich auch dafür. Wenn du überreagierst oder unterreagierst - du entschuldigst dich. Wenn du still sitzt oder nicht still sitzt - du entschuldigst dich.

Es fühlt sich oft so an, als müsse man sich für irgendetwas entschuldigen, ganz egal, was man tut - selbst dann, wenn es gar nicht falsch ist. Denn andere Menschen haben ein Bild von dir. Die Gesellschaft hat ein Bild davon, wie du sein oder was du tun solltest.

Und das ist frustrierend. Genau da kann auch dieses Gerechtigkeitsempfinden wieder eine Rolle spielen: Ich habe eigentlich gar nichts falsch gemacht, aber trotzdem habe ich das Gefühl, mich entschuldigen zu müssen, nur um den Frieden zu wahren. Oder weil man Konflikte vermeiden will. Dann ist "sorry" leichter, als sich dem Konflikt zu stellen.

Gibt es eine besonders schmerzhafteste Folge davon, sich zu oft zu entschuldigen? Denn wenn man jemand ist, der ständig "sorry" sagt, dann merken andere das ja. Und vielleicht sehen sie einen dann als jemanden, den man leichter ausnutzen kann. Wenn dann noch dazukommt, dass man zum Beispiel durch Hyperfokus sehr schnell intensive Freundschaften aufbaut - können diese Dinge zusammen jemanden mit ADHS, Autismus oder AuDHD in eine sehr verletzte Lage bringen, in der andere über ihn hinweggehen, ihn ausnutzen oder sogar Schlimmeres tun?

Absolut. Denn wenn man es auf die Grundlage herunterbricht: Was wollen wir alle? Wir wollen gemocht und für das geschätzt werden, was wir sind.

Dadurch kann man sich zu Menschen hingezogen fühlen, die eigentlich nicht die richtigen Menschen für einen sind, weil man nach Akzeptanz sucht. Am Anfang bekommt man vielleicht auch Akzeptanz angeboten - und ein Gefühl von Verständnis. Aber manchmal ist dieses Verständnis eher oberflächlich.

Und was manche Menschen dann merken, ist, dass du dazu neigst, dich zu entschuldigen oder es allen recht machen zu wollen. Du strengst dich sehr an, Beziehungen aufrechtzuerhalten, weil du schlechte Erfahrungen gemacht hast. Und genau diese Verletzlichkeit - oder dieses starke Bedürfnis, dazuzugehören, gemocht zu werden und Freundschaften zu haben - kann ausgenutzt werden.

Echte Freundinnen und Freunde würden das natürlich nicht tun. Aber manche Menschen tun es eben doch.

Es gibt noch ein fünftes verstecktes Anzeichen von Masking. Und davon gibt es sogar eine visuelle Darstellung, die irgendwo im Studio versteckt ist. Darauf kommen wir gleich zurück.

Die wahren Kosten davon, sich nie zu demaskieren

Aber bevor wir dazu kommen: Was ist eigentlich der wahre Preis dafür, sich nie zu demaskieren? Was passiert, wenn jemand jahrzehntelang - 30 oder 40 Jahre - maskiert lebt?

Da kann es viele unterschiedliche Folgen auf ganz verschiedenen Ebenen geben. Wenn wir zum Beispiel über langfristige Beziehungen oder Partnerschaften sprechen, kann man an einen Punkt kommen, an dem man sich fragt: Wen liebt mein Partner eigentlich? Wen mögen meine Freunde? Mein wahres Ich - oder die maskierte Version von mir, die ich über Jahre gelernt habe zu zeigen?

Dann entsteht eine große Angst davor, dass Menschen das echte Ich vielleicht gar nicht mögen würden. Und genau da kommen dann auch diese Ängste vor Zurückweisung oder Verlassenwerden ins Spiel. Man macht sich Sorgen, von anderen beurteilt zu werden. Wieder tauchen all die Fragen auf, über die wir schon gesprochen haben: Rede ich zu viel? Rede ich zu wenig? Reagiere ich über? Reagiere ich zu wenig? Vielleicht hat man auch Angst davor, dass die eigene Impulsivität sichtbar wird.

Außerdem kann Masking dazu führen, dass man sich innerhalb einer Beziehung einsam fühlt, weil man nur einen Teil von sich zeigt und nicht das ganze Selbst. Dann fragt man sich wieder: Mag diese Person nur das, was sie sehen kann - also nur die Spitze des Eisbergs - oder den ganzen Eisberg? Und genau das kann einsam machen.

Und wenn man sich einsam fühlt, kann das natürlich wiederum in Angst oder Depression münden. Im Kern geht es letztlich immer um dieselbe Sorge: Werde ich für das gemocht und angenommen, was ich wirklich bin?

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Verlust des eigenen Identitätsgefühls. Weiß man selbst überhaupt noch, wer man wirklich ist?

Wenn wir noch einmal die Analogie vom Autofahren nehmen: Am Anfang denkt man beim Fahren noch über alles ganz bewusst nach. Aber wenn man 5, 10, 20 oder 30 Jahre fährt, läuft es irgendwann automatisch. Und mit der Maske kann etwas Ähnliches passieren. Sie wird zu einer weiteren Schicht deiner selbst. Sie läuft automatisch ab. Unbewusst. Und dann wird es schwer, überhaupt noch zu trennen, wo du aufhörst und wo die Maske beginnt.

Ich mag ja solche Comicbuch-Analogien. Da gibt es das zum Beispiel bei Spider-Man oder Batman - ich bin nämlich ein ziemlicher Comic-Nerd. Wer ist eigentlich die echte Person? In einem der Batman-Filme wird sinngemäß gesagt, dass Batman das wahre Selbst ist und Bruce Wayne die Maske. Für die Außenwelt wirkt es aber genau andersherum. Und so kann es auch mit Masking sein: Die Maske wird irgendwann so eng mit dem Selbst verknüpft, dass man selbst nicht mehr genau weiß, wer man eigentlich ist.

Das ist wirklich interessant. Denn es führt direkt zu der Frage: Wenn man sich in einer Beziehung demaskiert, hat man vielleicht Angst, dass die andere Person einen dann nicht mehr liebt, weil sie plötzlich sieht, wer man wirklich ist. Aber dann kommt noch die tiefere Frage dazu: Weiß man selbst überhaupt, wer man wirklich ist?

Und ich glaube, das ist fast die zentrale Frage, die über dem ganzen Podcast schwebt - eine Identitätsfrage: Wer bin ich eigentlich unter der Maske? Ich habe das Gefühl, dass sehr viele Menschen das nicht wirklich wissen. Gibt es Hinweise, an denen jemand erkennen kann, wer er oder sie wirklich ist?

Auf jeden Fall. Und ich denke, das hängt davon ab, wie man Masking gelernt hat, wie lange man es schon macht und auch, wie wohl man sich an manchen Orten oder mit bestimmten Menschen fühlt.

Es kann durchaus Situationen geben, in denen man eher man selbst ist. Wenn wir zum Beispiel an die Balance zwischen Arbeit und Privatleben denken, kann es sein, dass jemand bei der Arbeit stark maskiert, zu Hause aber nicht. Dann ist das Zuhause vielleicht näher am wahren Selbst. Oder im Urlaub. Oder wenn man mit anderen neurodivergenten Menschen zusammen ist und einfach man selbst sein kann.

Es ist also nicht unbedingt so, dass man immer maskiert. Manche tun das zwar tatsächlich fast ständig, aber oft gibt es doch Momente, in denen es leichter wird - wenn man entspannt ist, sich sicher fühlt, zu Hause ist oder unter den eigenen Leuten. Das kann sehr hilfreich sein.

Wenn man allerdings die ganze Zeit maskiert hat, dann kann es ein schwieriger Prozess sein, sich dem eigenen Selbst wieder anzunähern. Es ist fast, als würde man die Schichten einer Zwiebel abtragen. Man hält die äußere Schicht für das wahre Selbst - und merkt dann, dass darunter noch etwas anderes liegt.

Genau hier können Coaching, Therapie oder Mentoring unglaublich hilfreich sein, um zu lernen und zu erkennen, wer man eigentlich ist. Und im Kern geht es wieder darum, ein besseres Verständnis vom eigenen inneren "Betriebssystem" zu entwickeln. Zu erkennen: Es ist okay, anders zu sein. Es ist okay, andere Bedürfnisse zu haben. Es ist okay, Zeiten zu brauchen, in denen man sich zurückzieht. Denn auch so bringt man etwas Wertvolles in die Welt und in die Gesellschaft ein.

Gibt es dabei auch das Risiko, dass man sich auf die Suche nach dem eigenen wahren Selbst macht und dann Seiten an sich entdeckt, die man selbst gar nicht mag? Denn der eigene Moralkodex, die innere Bewertung, das ganze ethische Gerüst könnten ja teilweise als Teil der Maske mitgewachsen sein und sich fast automatisch anfühlen - selbst wenn sie gar nicht vollständig mit dem übereinstimmen, was man wirklich denkt oder glaubt. Gibt es also die Gefahr, bei dieser Suche etwas an sich zu finden, das man nicht mag?

Das ist eine wirklich gute Frage. Und ich würde sagen: Ist es nicht auch bei neurotypischen Menschen so, dass es Eigenschaften gibt, die sie an sich nicht mögen? Ich denke also: ja, das ist möglich.

Mein persönliches Gefühl ist aber, dass die Kernwerte und grundlegenden Überzeugungen meist dieselben bleiben. Sie sind nur anders verpackt. Wie bei jedem Menschen - auch bei mir und sicher

auch bei dir, Alex - gibt es Seiten an einem selbst oder Dinge, in denen man nicht so gut ist, die man nicht besonders mag. Aber das gehört zum Menschsein dazu. Um noch einmal bei der *Forrest Gump*-Pralinenschachtel zu bleiben: Es gibt Pralinen, die man sehr mag, und andere, die man weniger mag. So sind wir eben.

Ich glaube aber, dass unser innerer Kompass, unsere moralische Orientierung, bestehen bleibt. Es ist eher die Verpackung darum herum, die uns manchmal weniger gefällt.

Wenn man nun Schritte unternimmt, um das eigene wahre Selbst zu erkennen, und dieses Selbst vielleicht ziemlich anders ist als die Version, die man viele Jahre lang gezeigt hat - und das Umfeld damit nicht gut klarkommt, etwa Familie oder Freundeskreis, die sagen: "Du bist irgendwie anders geworden" oder "Was ist nur aus dir geworden?" - kommt dann irgendwann ein Punkt, an dem man sich vielleicht von früheren Versionen des eigenen Lebens lösen und neue Menschen suchen muss?

Ich denke, es muss nicht alles oder nichts sein. Ich neige nicht dazu, Dinge in Schwarz-Weiß-Kategorien zu sehen. Eher geht es darum, sich zu fragen: Welche Menschen mag ich? Mit wem komme ich gut zurecht? Bei wem fühle ich mich wohl?

Ich glaube nicht, dass man sich ausschließlich mit neurodivergenten Menschen umgeben muss. Es ist hilfreich, einige Menschen zu haben, die zur eigenen Gruppe gehören - aber Vielfalt ist eben auch ein Gewinn. Nicht jeder muss so sein wie du. Aber einige Menschen, bei denen du dich wiedererkenntst, können sehr wichtig sein.

Es kann allerdings sein, dass manche Freundschaften oder Familienbeziehungen nicht gesund oder nicht hilfreich für einen sind. Und da gibt es ja diesen Gedanken, dass manche Menschen nur für eine bestimmte Jahreszeit, manche für eine Lebensphase und manche fürs ganze Leben da sind. Ich bekomme das Sprichwort gerade nicht mehr ganz exakt zusammen, aber so sehe ich das: Manche Menschen begleiten einen dauerhaft, andere nur durch bestimmte Abschnitte.

Zum Beispiel bin ich selbst nicht besonders gut darin, mit Freunden regelmäßig in Kontakt zu bleiben - wahrscheinlich auch wegen dieser eher "sozialer Schmetterling"-haften ADHS-Seite. Es kann also sein, dass man an der Uni bestimmte Freundschaften hat, die später nicht mehr so gut zu dem passen, was man geworden ist. Dann findet man neue Menschen.

Ich glaube, das ist für jeden ein bisschen anders. Aber für die meisten ist es hilfreich, Menschen um sich zu haben, die einen ähnlichen moralischen Kompass haben, ähnliche Werte oder vielleicht eine ähnliche Art zu denken. Und ich glaube, das geschieht oft ohnehin ganz natürlich - dieses "Gleich und gleich gesellt sich gern". Aber es muss nicht absolut sein. Nicht alle müssen so sein wie du. Aber ein paar Menschen, die ähnlich ticken, sind sehr wertvoll.

Sehr interessant. Danke.

Anzeichen Nr. 5, dass du AuDHD maskierst

Ich möchte jetzt noch schnell das fünfte versteckte Anzeichen von Masking auflösen. Wie versprochen befindet es sich hier im Studio - über dem H in ADHD - und es ist ein kleines Chamäleon.

Da ist es - ein kleines Chamäleon. Es steht für Masking. Chamäleons verändern ihr Erscheinungsbild und passen sich an.

Eine perfekte visuelle Analogie. Ich liebe das. Ich werde mir wahrscheinlich noch ein größeres

Chamäleon besorgen, vielleicht so etwa 15 Zentimeter groß, für das Regal. Aber eigentlich haben wir bereits darüber gesprochen. Denn das fünfte versteckte Anzeichen von Masking ist: Du weißt nicht, wer du ohne die Maske bist. Und ich glaube, das fasst sehr schön zusammen, worüber wir gerade gesprochen haben.

Waschmaschine der Sorgen: Eure Fragen beantwortet

Aber jetzt gehen wir weiter zur Waschmaschine der Sorgen, die, wie ich finde, oft der emotional unberechenbarste Teil der Show ist.

Diese Woche hat uns jemand mit seinen Sorgen geschrieben. Die erste Frage aus der Maschine, der erste Schleudergang, lautet:

Warum habe ich das Gefühl, die Menschen, die ich liebe, ständig zu enttäuschen - selbst wenn ich mein Bestes gebe?

Oh, das ist eine wirklich gute Frage.

Ich glaube, letztlich läuft es wieder auf soziale Erwartungen hinaus. Was erwartet die Gesellschaft von dir als Person?

Die gesellschaftliche Erwartung ist: Du tauchst auf. Du kommst mit jeder Situation und jeder Umgebung zurecht. Du kannst dich einbringen. Wenn Menschen dich brauchen, bist du da. Es gibt also eine ganze Menge Erwartungen. Und genau darin steckt wieder dieses Ziehen in zwei Richtungen.

Weil wir gewissermaßen mit zwei Betriebssystemen gleichzeitig arbeiten, können wir die Erwartungen anderer nicht immer erfüllen. Aber ich hoffe - auch durch Podcasts wie deinen, Alex -, dass das Verständnis für Neurodiversität und Neurodivergenz wächst. Dann wird es vielleicht leichter, die eigenen Bedürfnisse zu erklären.

Ein Beispiel wäre: Du triffst dich mit Freunden, und ihr geht immer in denselben Pub - oder in einen Pub, der sehr laut ist. Aber für dich funktioniert diese Umgebung einfach nicht. Und vielleicht könntest du dann sagen: "Ich möchte euch wirklich gern treffen, aber mit dieser Umgebung komme ich nicht gut zurecht."

Die Sorge ist oft, dass man dann egoistisch wirkt oder "zu viel" ist - weil man sagt, es sei zu laut oder das Licht sei unangenehm. Dabei würde man sich vielleicht einfach einen ruhigeren Ort wünschen, ein Café zum Beispiel.

Ich hoffe sehr, dass wir an einen Punkt kommen, an dem wir unsere Bedürfnisse offen ausdrücken können - und auch sagen dürfen, dass anders zu sein bedeutet, Dinge manchmal anders machen zu müssen.

Fantastische Antwort. Vielen Dank. Ich werde mich nie an diese Mini-Waschmaschine gewöhnen. So bizarr. Riesige Stühle und winzige Waschmaschinen. Hier ist wirklich nichts so, wie man es erwarten würde.

Bevor wir zum Schluss kommen, möchte ich Ihnen noch einen Brief überreichen. Ich habe eine Überraschung für Sie.

Jeder Gast schreibt am Ende der Folge einen Brief an sein jüngeres Ich. Ich nehme diesen Brief und gebe ihn dann an den nächsten Gast weiter - und das sind heute Sie. Wenn Sie möchten, könnten Sie ihn laut vorlesen.

Oh, danke. Ich fühle mich geehrt, einen Brief bekommen zu haben.

Ein Brief an mein jüngeres Ich

Liebes jüngeres Ich,

ich wünschte, ich könnte mich zu dir setzen. Einfach neben dich. Denn ich weiß, wie einsam du bist.

Das Seltsame ist: Man sieht es dir nicht an. Es sind Menschen um dich herum. Du lachst, du redest, du lernst, wie man sich anpasst. Aber tief in dir fühlt es sich an, als würde dich niemand wirklich kennen. Und das ist die schwerste Form von Einsamkeit.

Nicht, niemanden zu haben - sondern das Gefühl, dass niemand dich wirklich versteht.

Du verstehst selbst nicht, warum du dich anders fühlst. Und irgendwann beschließt du, dass das Problem wohl bei dir liegen muss. Also beginnst du, andere zu beobachten. Du lernst, was man sagen sollte, welche Seiten von dir gemocht werden und welche du besser versteckst. Und nach und nach wirst du zu dem Menschen, von dem du glaubst, dass andere ihn haben wollen.

Genau das bricht mir heute das Herz.

Denn Menschen werden dich lieben, und trotzdem wirst du dich fragen: Würden sie mich auch lieben, wenn sie mich wirklich kennen würden?

Du gibst dir die Schuld, wenn Beziehungen schwierig werden. Du ziehst dich von Menschen zurück, die dir eigentlich sehr viel bedeuten. Du lässt Nachrichten unbeantwortet und verachtest dich dafür.

Aber bitte hör mir zu: Dein Schweigen war nie ein Mangel an Liebe.

Du hast tief empfunden. Du hast tief geliebt. Du warst nur überfordert - und du hattest noch keine Worte für das, was in dir vorging.

Eines Tages wirst du sie finden.

Und eines Tages wirst du Menschen begegnen, die verstehen, ohne dass du alles erklären musst. Du wirst erkennen, dass du nie zu viel verlangt hast. Du wolltest nicht zu viel. Du wolltest nur gesehen werden.

Wenn ich dir jetzt gegenüber sitzen könnte, würde ich meinen Stuhl ein wenig näher zu dir rücken und dir sagen: Du musst nicht jemand anderes werden, um geliebt zu werden. Du musst dich nicht verstecken, um dazuzugehören.

Der Junge unter all diesen Masken war nie schwierig. Nie falsch. Nie zu viel. Er war nur einsam.

Und ich sehe ihn jetzt.

Also halt durch. Ich komme zurück, um dich zu holen.

Und wenn ich dich endlich erreiche, musst du nicht länger allein dort sitzen.

Das ist wirklich bewegend. Wow. Danke, dass du das so schön vorgelesen hast. Im Namen von allen, die hier zuhören und zusehen und besser verstehen wollen, wie ihr Inneres funktioniert: vielen, vielen Dank.

Danke dir, Alex. Das Gespräch war eine echte Bereicherung.