Masking – Was andere sehen und was tatsächlich passiert

Gedankenflut – Alltagshilfen | Informationen für Eltern, Schule und weitere Bezugspersonen

Masking bezeichnet das bewusste oder unbewusste Anpassen, Unterdrücken oder Verbergen eigener Verhaltensweisen und Bedürfnisse, um in einer sozialen Situation weniger aufzufallen oder Erwartungen zu erfüllen. Es kann bei autistischen und anderen neurodivergenten Menschen vorkommen. Nicht jede unauffällige Person maskiert.

Zwei Perspektiven auf dieselbe Situation

Was Erwachsene von außen beobachten, muss nicht mit dem inneren Erleben übereinstimmen. Die folgenden Beispiele sind Möglichkeiten, keine allgemeingültigen Merkmale.

Was andere möglicherweise sehen	Was gleichzeitig passieren kann
„Das Kind arbeitet ruhig mit.“	Es benötigt große Anstrengung, Reize auszublenden und Schritt zu halten.
„Es fragt nie nach Hilfe.“	Es hat Angst aufzufallen oder weiß nicht, wie es eine Frage formulieren soll.
„Es hat in der Pause mitgespielt.“	Es hat soziale Regeln fortlaufend beobachtet und sich stark angepasst.
„In der Schule gibt es keine Probleme.“	Die Belastung wird erst später sichtbar, etwa durch Erschöpfung oder Rückzug.

Warum das wichtig ist

Eine scheinbar gelungene Teilnahme bedeutet nicht automatisch, dass die Situation leicht war. Manche Kinder halten während des Schultags durch und zeigen Belastung erst zu Hause. Andere zeigen sie auch dort nicht offen. Rückmeldungen aus verschiedenen Lebensbereichen sollten deshalb zusammen betrachtet werden.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.

Masking verstehen und Belastung erkennen

Fortsetzung | Beobachten, nachfragen und unterstützen

Mögliche Hinweise auf hohe Anpassungsleistung

Starke Erschöpfung nach sozialen Anforderungen, Rückzug, Reizempfindlichkeit, verzögerte Gefühlsausbrüche oder ein hoher Bedarf an Vorhersehbarkeit können Hinweise auf Belastung sein. Sie beweisen für sich genommen weder Masking noch eine bestimmte Diagnose.

Was Lehrkräfte und andere Bezugspersonen tun können

1. Nicht nur auf sichtbares Verhalten achten. Auch Anstrengung, Erschöpfung und Unterstützungsbedarf erfragen.
2. Rückmeldungen ernst nehmen. Beobachtungen aus Schule, Zuhause und anderen Situationen können unterschiedlich und dennoch zutreffend sein.
3. Niedrigschwellige Kommunikation ermöglichen. Etwa schriftliche Rückmeldungen, Karten, kurze Einzelgespräche oder eine vereinbarte Ansprechperson.
4. Entlastung anbieten. Klare Abläufe, planbare Pausen, reizarme Arbeitsplätze und transparente Aufgaben können helfen.
5. Nicht zur Offenlegung drängen. Niemand muss persönliche Diagnosen oder Schwierigkeiten vor einer Gruppe erklären.

Hilfreiche Fragen im Gespräch

• Welche Situationen kosten besonders viel Kraft?
• Wann kann das Kind authentisch sein und sich sicher fühlen?
• Was wird erst nach der Schule oder am Abend sichtbar?
• Welche konkreten Anpassungen würden den Alltag erleichtern?
• Wie möchte das Kind selbst beteiligt und angesprochen werden?

Wichtig für Diagnostik und Unterstützung

Unauffällige Fragebögen oder einzelne Beobachtungen schließen Belastungen nicht aus. Bei anhaltenden Schwierigkeiten kann es sinnvoll sein, konkrete Beispiele aus mehreren Lebensbereichen zu dokumentieren und mit der zuständigen Fachstelle zu besprechen. Ein einzelner Bogen entscheidet nicht allein über eine fachgerechte Diagnostik.

Merksatz: Nicht alles, was von außen leicht aussieht, fühlt sich von innen leicht an. Unterstützung sollte sich am tatsächlichen Bedarf orientieren, nicht allein an sichtbaren Auffälligkeiten.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.