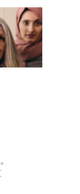


Autismus bei Frauen

Autismus & Geschlecht

Veröffentlicht am 15.09.2025

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass Autismus bei Frauen „seltener vorkommt"?

Das stimmt nicht. Es wird nur seltener erkannt, weil Merkmalen autistischer Frauen gleichen haben, was man sich anpasst. Wie man menschlen zur Last fällt. Wie man durchkommt, ohne aufzufallen.

Viele Frauen leben Jahrzehnte mit dem Gefühl: *Ich mit stimmt irgendwas nicht.*

Aber vielleicht ist gar nichts falsch mit dir. Vielleicht bist du einfach **autistisch – und normal hat's geschaffen.**

In diesem Artikel erfährst du:

- was „hochfunktionaler Autismus" bei Frauen bedeutet,
- welche Symptome typisch sind – auch wenn sie nach außen nicht auffallen,
- warum gerade Frauen so häufig übersehen werden,
- und wie du dich selbst besser verstehen kannst.

Wenn du dich fragst, ob du betroffen sein könntest: Du bist nicht allein. Und es ist nie zu spät, sich selbst besser kennenzulernen.

Übrigens: Was ich hier schreibe, gilt nicht ausschließlich für Frauen, sondern auch für nichtbinäre Menschen und einige Männer.

Auf dieser Seite:

- Was bedeutet „hochfunktionaler Autismus" bei Frauen?
- Warum sind Autismus bei Frauen so oft übersehen?
- Versteckter Autismus: High Masking Autismus bei Frauen
- ADHS und Autismus bei Frauen: Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Doppel-Diagnosen
- Autistische Mütter: Zwischen Reizüberflutung und emotionaler Taile

Was bedeutet „hochfunktionaler Autismus" bei Frauen?

Die Begriff „hochfunktional" wird verwendet, um Menschen zu beschreiben, die kognitiv durchschnittlich oder überdurchschnittlich begabt sind und keine elementare geistige Behinderung haben.

Doch hochfunktional bedeutet nicht, dass man keine Probleme hat. Es heißt lediglich, dass die autistische Person in der Lage ist, sich anzupassen – oft mit großem Kraftaufwand.

Bei Frauen äußert sich hochfunktionaler Autismus oft so, dass sie in Alltag gut funktionieren, aber dafür einen hohen Preis zahlen:

- Sie erlernen soziale Verhaltensweisen, ohne sie intuitiv zu verstehen.
- Sie unterdrücken ihre Reizempfindlichkeit, um „normal" zu wirken.
- Sie erleben hart daran, nicht aufzufallen, und fühlen sich dabei chronisch erschöpft.

Der Begriff kann irreführend sein, weil er suggeriert, dass Betroffene „geringer Unterstützung" brauchen. Tatsächlich leiden viele trotzdem unter Depressionen, Angststörungen, Burnout – oft, weil ihre autistische Wesensart jahrelang ignoriert oder verdrängt wurde.

Darum geht es in diesem Artikel nicht um ein Label, sondern um ein besseres Verstehen – auch sich selbst. Ich deine Lebensgeschichte, für dein inneres Erleben.

Warum wird Autismus bei Frauen so oft übersehen?

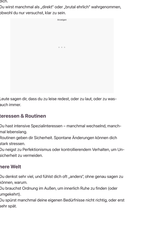
Autismus wird seit Jahrzehnten primär anhand männlicher Fallbeispiele beschrieben – in der Forschung, in der Diagnostik, in den Medien. Die klassischen Diagnosekriterien orientieren sich daran, wie Autismus sich bei Jungen zeigt: zurückgezogen, sozial auffällig, wenig interessiert an Beziehungen oder Gruppenspielen.

Doch bei vielen Mädchen und Frauen sieht Autismus ganz anders aus – leisen, subtiler, besser versteckt.

Frauen und Mädchen lernen oft sehr früh, sich anzupassen. Sie beobachten ihre Umgebung genau, imitieren Mimik, Tonfall und soziale Normen, um „normal" zu wirken. Das nennt man Camouflaging. Das ist nicht bewusst oder bösartig – es ist ein Überlebensmechanismus, der sehr lange funktioniert.

Typische Gründe, warum Autismus bei Frauen oft nicht erkannt wird:

- Starke Maskierungsfähigkeiten: Viele Frauen kopieren ihre Umgebungsmuster, indem sie Reden spielen oder sich anpassen. Sie erlernen soziale Regeln wie Sprachen, ohne sie zu verstehen.
- Unauffällige Spezialinteressen: Statt Züge oder Fahrzeuge wie bei stereotypisch männlichen Beispielen, interessieren sich autistische Frauen 2.B. intensiv für Literatur, Tiere, Psychologie oder Mode, und fallen damit weniger auf.
- Fehldiagnosen: Viele erhalten stattdessen Diagnosen von Depression, Angststörung, Borderline oder Essstörungen, ohne dass der Autismus jemals erkannt oder benannt wird.
- Überangepasstes Verhalten: Manche Frauen sind so talentiert, Erwartungen zu erfüllen, dass sie ihre eigenen Grenzen gar nicht mehr spüren. Die Symptomen – und breche komplett zusammen.



Für viele beginnt der Weg zur Diagnose erst mit einem persönlichen Bruch: einem Burnout, der Geburt eines Kindes, dem Ende einer Beziehung. Erst wenn das Maskieren nicht mehr funktioniert, taucht die Frage auf: *Was ist eigentlich los mit mir?*

Autistische Frauen sind nicht zu sensibel, zu anstrengend oder zu schwach. Sie sind meist jahrelang über ihre Grenzen gegangen, ohne dass jemand es bemerkt hat. Auch sie selbst nicht.

Versteckter Autismus: High Masking Autismus bei Frauen

Viele autistische Frauen wissen jahrelang nicht, dass sie maskieren. Sie halten ihr Verhalten einfach für „normal" oder glauben, dass es allen so geht. Sie kopieren Gesichtsausdrücke, Gesten, Mimik, was für andere scheinbar mühelos ist, kostet sie enorme Energie.

„Masking" bedeutet: sich verstellen, anpassen, verstecken. Autistische Verhaltensweisen werden unbewusst oder kompensiert, um in sozialen Situationen nicht negativ aufzufallen. Das betrifft Sprache, Mimik, Körpersprache, Interessen, ohne.

Typische Beispiele für High Masking bei Frauen:

- Du übst im Kopf Dialoge vor oder nach.
- Du imitierst Mimik, Lachen, Tonfall anderer, um dazu zu gehören.
- Du passt dich ständig an die Stimmung anderer an – bis du selbst nicht mehr weißt, wo du dich eigentlich fühlst.
- Du verlierst dich ganz darauf, *„nicht zu viel zu reden" oder „nicht zu seltsam zu wirken".*
- Du gehst auf Partys – und brauchst danach zwei Tage, um dich zu erholen.

Dieses ständige Maskieren hat seinen Preis. Viele Frauen mit versteckten Autismus erleben:

- Chronische Erschöpfung (Social Fatigue).
- Identitätsprobleme: Wer bin ich eigentlich, wenn ich nicht funktioniere?
- Angststörungen, Depressionen oder psychosomatische Beschwerden
- Burnout (auch ohne klassische „Überarbeitung").

Der gesellschaftliche Druck, „normal" zu sein, trifft Frauen ist besonders stark. Mädchen werden häufiger „geduldet", sozial verziehen und belohnt. Mädchen werden meist früher aktiv sozialisiert, sich anzupassen und Rücksicht zu nehmen – und das bei sich selbst wenn sie es kreativ anwendet.

Viele Frauen bemerken erst im Rückblick (oft nach einer Lebenskrise) wie sehr sie sich ihr Leben lang verbogen haben.

Und dass sie eigentlich nie „zu viel" waren, sondern nur so unsichtbar in ihnen waren Talent.

Symptome & Merkmale im Alltag: So äußert sich Autismus bei erwachsenen Frauen

Autismus zeigt sich bei Frauen oft anders als bei Männern, und oft auch anders als in den Lehrbüchern beschrieben. Hier sind die Merkmale, die wenn es um erwachsene Frauen geht, die gelernt haben, sich anzupassen. Sie beschreiben dich bei typische Merkmale, die dir helfen können, dein eigenes Erleben besser einzuordnen.

Wichtig: Du musst nicht in jeden Punkt wiederfinden. Es geht nicht um eine Diagnose, sondern darum, Muster zu erkennen.

Emotionen und Reizverarbeitung

- Du bist extrem empfindlich gegenüber Reizen (Geräusche, Licht, Gerüche, Berührungen).
- Du nimmst Stimmungen anderer können dich überwältigen oder verunsichern.
- Du brauchst viel Rückzugszeit, um dich zu regulieren – oft alleine.
- Stress oder Überforderung zeigen sich körperlich (z.B. Migräne, Magenbeschwerden, Erschöpfung).

Soziale Interaktion

- Smalt Talk ist anstrengend oder fühlt sich sinnlos an.
- Du analysierst Gespräche im Nachhinein, grübelst, ob du „normal" warst.
- Du weißt oft nicht, wie du Gespräche erleben oder beenden sollst.
- Du hast das Gefühl, Beziehungen funktionieren nur, wenn du dich verstellst.

Kommunikation

- Du sprichst entweder sehr detailliert, oder ziehst dich sprachlich komplett zurück und redest extra wenig.
- Ironie, Doppeldeutigkeiten oder subtile soziale Hinweise verwirren dich.
- Du wirst manchmal als „direkt" oder „brutal ehrlich" wahrgenommen, obwohl du nur versuchst, klar zu sein.

- Leute sagen dir, dass du zu leise redest, oder zu laut, oder zu weitschweifig.

Interessen & Routinen

- Du hast intensive Spezialinteressen – manchmal versteckt, manchmal lebenslang.
- Routinen geben dir Sicherheit. Spontane Änderungen können dich stark stressen.
- Du neigst zu Perfektionismus oder kontrollierendem Verhalten, um Unsicherheit zu vermeiden.

Innere Welt

- Du hast oft das Gefühl, anders zu sein, ohne zu wissen, warum.
- Du brauchst Zeitung im Außen, um innerlich Ruhe zu finden (oder umgekehrt).
- Du spürst manchmal deine eigenen Bedürfnisse nicht richtig, oder erst sehr spät.

Verhalten

- Du passt dich ständig an – beruflich, sozial, emotional.
- Du fühlst dich oft nicht wohl in deiner haut – bis du irgendwann nicht (mehr) gehst.
- Du hattest vielleicht ein „Zusammenbrechen" (Burnout, Krise), das dir den Boden unter den Füßen weggerissen hat – ohne sichtbaren Auslöser.

Wenn du dich in vielen dieser Punkte wiederkennst, kann ein Online-Test ein erster Orientierungspunkt sein.
Hier geht's zum Online-Test: Bin ich autistisch?

ADHS und Autismus bei Frauen: Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Doppel-Diagnosen

Immer mehr Frauen erhalten nicht nur eine Diagnose aus dem Autismus-Spektrum, sondern zusätzlich auch ADHS – oft erst im Erwachsenenalter. Das ist kein Zufall. Beide neurodivergente Profile teilen häufig gemeinsam auf und können sich überlappen oder gegenseitig überdecken.

Gerade bei Frauen wird ADHS oftmals wie Autismus häufig spät erkannt, weil viele Symptome als persönliche Schwäche oder Faulheit wie durch Masking jahrelang kompensiert werden.

Gemeinsamkeiten von ADHS und Autismus bei Frauen:

- Reizoffenheit und schnelle Überforderung
- Schwierigkeiten mit Routinen und Alltagsstruktur
- Probleme mit sozialer Intuition oder sozialer Erschöpfung
- Emotionale Intensität, Stimmungsschwankungen
- Schwierigkeiten, sich selbst zu organisieren (z.B. Haushalt, Termine, Prioritäten)

Typische Unterschiede:

Merkmal	ADHS	Autismus
Impulsivität	häufig stark ausgeprägt (z.B. Handlungen oft hochfahren)	eher gering. Planung und Kontrolle wichtiger
Soziales	oft gesellig, aber chaotisch	eher zurückhaltend oder distanziert
Sinneswahrnehmung	reizsuchend oder reizüberreizbar	häufig reizverwöhnt, dabei sehr sensibel bei Überreizung
Spontanität	fällt Abwechslung schnell gelangweilt	braucht Routine, weil durch Änderungen gestresst
Interessen	wechselnd, oft „Phasen"	tief und konstant, kann sehr spezialisiert sein

Beziehungen

- Du analysierst soziale Signale intensiv – oft zu intensiv.
- Du willst Nähe, aber brauchst auch viel Raum. Dieser Widerspruch kann verwirrend wirken – für dich und andere.
- Du hast Angst, verlassen zu werden, oder hast sie bereits erfahren.
- Du bist dauerhaft überfordert, wenn du zu viel gleichzeitig hast.
- Manche autistische Frauen führen sich zu narzisstischen Partnern hingezogen, weil sie gelernt haben, sich an andere anzupassen und sich selbst zurückzustellen.

Erwachsenen Frauen entwickeln oft sehr lange ein Bild über sehr ernsten sein. Viele haben lieber weniger, dafür echte Kontakte.

Berufl, Beziehungen, Sexualität: Wie sich Autismus bei Frauen im Leben zeigt

Autismus beeinflusst nicht nur, wie jemand denkt und fühlt, sondern auch, wie man lebt. Viele autistische Frauen erleben in zentralen Lebensbereichen Herausforderungen, die sich nicht nicht sichtbar sind, aber innerlich viel Kraft kosten.

Hier ein kurzer Überblick, wie sich Autismus in verschiedenen Lebensbereichen zeigen kann:

Beruf

- Du bist leistungsfähig, aber nur, wenn die Bedingungen stimmen (keine Aufgaben-Vielfalt Umgebung, kein Multitasking).
- Du fühlst dich oft unterfordert oder sozial isoliert Erwartungen (überfordern dich schnell.
- Du brauchst mehr Pausen oder Rückzugsmöglichkeiten, traust dich dies oft nicht, das einzufordern.
- Viele autistische Frauen maskieren im Job besonders stark – und landen irgendwann im Burnout.
- Gleichzeitig bist du oft detailverliebt, fast fehlgründig – wenn du an einem Ort arbeitest kannst, der zu dir passt.

Beziehungen

- Du analysierst soziale Signale intensiv – oft zu intensiv.
- Du willst Nähe, aber brauchst auch viel Raum. Dieser Widerspruch kann verwirrend wirken – für dich und andere.
- Du hast Angst, verlassen zu werden, oder hast sie bereits erfahren gefühlt, in denen du dich dauerhaft überfordert fühlst.
- Manche autistische Frauen führen sich zu narzisstischen Partnern hingezogen, weil sie gelernt haben, sich an andere anzupassen und sich selbst zurückzustellen.

Erwachsenen Frauen entwickeln oft sehr lange ein Bild über sehr ernsten sein. Viele haben lieber weniger, dafür echte Kontakte.

Sexualität

- Du hast intensive Spezialinteressen – manchmal versteckt, manchmal lebenslang.
- Routinen geben dir Sicherheit. Spontane Änderungen können dich stark stressen.
- Du neigst zu Perfektionismus oder kontrollierendem Verhalten, um Unsicherheit zu vermeiden.

Innere Welt

- Du hast das Gefühl, anders zu sein, ohne zu wissen, warum.
- Du brauchst Zeitung im Außen, um innerlich Ruhe zu finden (oder umgekehrt).
- Du spürst manchmal deine eigenen Bedürfnisse nicht richtig, oder erst sehr spät.

Verhalten

- Du passt dich ständig an – beruflich, sozial, emotional.
- Du fühlst dich oft nicht wohl in deiner haut – bis du irgendwann nicht (mehr) gehst.
- Du hattest vielleicht ein „Zusammenbrechen" (Burnout, Krise), das dir den Boden unter den Füßen weggerissen hat – ohne sichtbaren Auslöser.

Wenn du dich in vielen dieser Punkte wiederkennst, kann ein Online-Test ein erster Orientierungspunkt sein.
Hier geht's zum Online-Test: Bin ich autistisch?

ADHS und Autismus bei Frauen: Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Doppel-Diagnosen

Immer mehr Frauen erhalten nicht nur eine Diagnose aus dem Autismus-Spektrum, sondern zusätzlich auch ADHS – oft erst im Erwachsenenalter. Das ist kein Zufall. Beide neurodivergente Profile teilen häufig gemeinsam auf und können sich überlappen oder gegenseitig überdecken.

Gerade bei Frauen wird ADHS oftmals wie Autismus häufig spät erkannt, weil viele Symptome als persönliche Schwäche oder Faulheit wie durch Masking jahrelang kompensiert werden.

Gemeinsamkeiten von ADHS und Autismus bei Frauen:

- Reizoffenheit und schnelle Überforderung
- Schwierigkeiten mit Routinen und Alltagsstruktur
- Probleme mit sozialer Intuition oder sozialer Erschöpfung
- Emotionale Intensität, Stimmungsschwankungen
- Schwierigkeiten, sich selbst zu organisieren (z.B. Haushalt, Termine, Prioritäten)

Typische Unterschiede:

Merkmal	ADHS	Autismus
Impulsivität	häufig stark ausgeprägt (z.B. Handlungen oft hochfahren)	eher gering. Planung und Kontrolle wichtiger
Soziales	oft gesellig, aber chaotisch	eher zurückhaltend oder distanziert
Sinneswahrnehmung	reizsuchend oder reizüberreizbar	häufig reizverwöhnt, dabei sehr sensibel bei Überreizung
Spontanität	fällt Abwechslung schnell gelangweilt	braucht Routine, weil durch Änderungen gestresst
Interessen	wechselnd, oft „Phasen"	tief und konstant, kann sehr spezialisiert sein

Beziehungen

- Du analysierst soziale Signale intensiv – oft zu intensiv.
- Du willst Nähe, aber brauchst auch viel Raum. Dieser Widerspruch kann verwirrend wirken – für dich und andere.
- Du hast Angst, verlassen zu werden, oder hast sie bereits erfahren gefühlt, in denen du dich dauerhaft überfordert fühlst.
- Manche autistische Frauen führen sich zu narzisstischen Partnern hingezogen, weil sie gelernt haben, sich an andere anzupassen und sich selbst zurückzustellen.

Erwachsenen Frauen entwickeln oft sehr lange ein Bild über sehr ernsten sein. Viele haben lieber weniger, dafür echte Kontakte.

Sexualität

- Du hast intensive Spezialinteressen – manchmal versteckt, manchmal lebenslang.
- Routinen geben dir Sicherheit. Spontane Änderungen können dich stark stressen.
- Du neigst zu Perfektionismus oder kontrollierendem Verhalten, um Unsicherheit zu vermeiden.

Innere Welt

- Du hast das Gefühl, anders zu sein, ohne zu wissen, warum.
- Du brauchst Zeitung im Außen, um innerlich Ruhe zu finden (oder umgekehrt).
- Du spürst manchmal deine eigenen Bedürfnisse nicht richtig, oder erst sehr spät.

Verhalten

- Du passt dich ständig an – beruflich, sozial, emotional.
- Du fühlst dich oft nicht wohl in deiner haut – bis du irgendwann nicht (mehr) gehst.
- Du hattest vielleicht ein „Zusammenbrechen" (Burnout, Krise), das dir den Boden unter den Füßen weggerissen hat – ohne sichtbaren Auslöser.

Wenn du dich in vielen dieser Punkte wiederkennst, kann ein Online-Test ein erster Orientierungspunkt sein.
Hier geht's zum Online-Test: Bin ich autistisch?

- Körperliche Nähe kann schön sein – oder schnell zu viel. Deine Reizverarbeitung spielt eine große Rolle.
- Manche autistische Frauen sind hyper- oder hypo-sensitiv gegenüber Berührung.
- Du brauchst Sicherheit, Vertrauen und Kommunikation. Small Talk oder unausgesprochene Erwartungen machen es schwer.
- Manche Frauen hinterfragen ihr sexuelles oder romantisches Interesse grundsätzlich. Auch das kann Teil der neurodivergenten Selbstwahrnehmung sein.

Empathie

- Entgegen dem Klischee fehlt dir nicht Empathie – im Gegenteil: Viele autistische Frauen sind hochsensibel für die Gefühle anderer.
- Das Problem ist oft eher die **soziale Intuition** – also: Was wird von mir erwartet? Wie verhalte ich mich „passend"?
- Du nimmst Stimmungen intensiv wahr, weißt aber nicht immer, wie du darauf reagieren sollst.
- Ständige emotionale Reizüberflutung kann dazu führen, dass du dich zurückziehst, nicht, weil dir andere egal sind, sondern weil du innerlich „voll" bist.

Autistische Mütter: Zwischen Reizüberflutung und emotionaler Tiefe

Mutterschaft ist für viele autistische Frauen ein ambivalentes Erlebnis: zutiefst bereichernd, aber auch herausfordernd auf eine Weise, die oft kaum jemand versteht.

Was es schwer macht:

- Ständige Reize: Geräusche, Unordnung, Berührungen, Unterbrechungen – der Alltag mit Kindern ist sensorisch und organisatorisch herausfordernd.
- Unvorhersehbarkeit: Kinder sind spontan, laut, emotional. Das kann überfordern, gerade wenn du stark auf Struktur angewiesen bist.
- Fehlende Rückzugsräume: Alleinsein ist oft ein Grundbedürfnis. Aber Elternsein bedeutet: Du bist fast nie allein.
- Soziale Vergleiche: Viele autistische Mütter erleben Scham, weil sie anders erziehen, nicht „mithalten" mit Insta-Moms oder Spielgruppen-Müttern.

Was auch wahr ist:

- Autistische Mütter haben oft eine tiefe emotionale Verbindung zu ihren Kindern. Sie hören genau zu, merken früh, wenn etwas nicht stimmt, nehmen Gefühle ernst.
- Sie leben Authentizität vor, und zeigen, dass man nicht perfekt sein muss, um geliebt zu werden.
- Sie setzen klare, ehrliche Kommunikation statt sozialer Spielchen.
- Sie sind empathisch auf ihre Weise, oft sensibel für nonverbale Signale, auch wenn sie diese nicht immer direkt einordnen können.

Mutterschaft bedeutet für viele autistische Frauen auch: endlich verstehen, warum früher so vieles schwer war. Oder: sich selbst neu kennenlernen, weil sie merken, dass sie mit bestimmten Herausforderungen nicht „faul" oder „empfindlich" sind, sondern neurodivergent.

Nicht jede Mutter hat einen Partner oder ein Unterstützungsnetzwerk. Und nicht jede Mutter erzieht nach dem Bilderbuch. Das heißt nicht, dass sie weniger fähig ist, sondern oft, dass sie sich in einem System behauptet, das für sie nicht gemacht ist.

FAQ: Hochfunktionaler Autismus bei Frauen

Wie äußert sich Asperger bei Mädchen?
Mädchen mit Asperger zeigen oft subtilere Anzeichen als Jungen. Sie passen sich sozial stärker an, beobachten andere und imitieren deren Verhalten. Spezialinteressen wirken „normal", etwa Pferde oder Bücher, und fallen deshalb nicht auf. Auffälligkeiten zeigen sich häufig erst später, z.B. durch soziale Erschöpfung, Isolation oder Überforderung in der Pubertät.
Mehr dazu im Artikel: Autismus bei Mädchen – Symptome erkennen

Was sind leicht autistische Züge?
„Leicht autistische Züge" ist kein diagnostischer Begriff, aber oft eine Beschreibung von Verhaltensweisen, die dem Autismus-Spektrum ähneln, ohne die Kriterien für eine formelle Diagnose zu erfüllen. Dazu gehören z.B. soziale Unsicherheiten, Routinen, Reizempfindlichkeit oder intensive Interessen.
Mehr dazu im Artikel: Leichter Autismus – was steckt dahinter?

Ist leichter Autismus heilbar?
Autismus ist keine Krankheit, sondern eine neurologische Variante. Deshalb ist er nicht „heilbar". Was aber möglich ist: sich selbst besser verstehen, die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen, mit Reizüberflutung besser umgehen, und ein Leben führen, das passt. Therapie kann dabei unterstützen – nicht, um dich zu „normalisieren", sondern um dir zu helfen, dich selbst zu entlasten.

Kann sich Autismus später entwickeln?
Nein. Autismus ist angeboren. Was sich aber später entwickeln kann, ist das Bewusstsein darüber. Viele Frauen merken erst im Erwachsenenalter, dass sie autistisch sind, weil sie jahrelang gut maskiert haben oder niemand das auffällige Verhalten als Teil des Spektrums erkannt hat.

Was versteht man unter autistischen Zügen?
„Autistische Züge" bedeutet: jemand zeigt einzelne Merkmale, die typisch für das Spektrum sind, ohne dass eine formelle Diagnose vorliegt. Das kann sich z.B. in starker Reizempfindlichkeit, sozialer Erschöpfung oder intensiven Spezialinteressen zeigen. Ob daraus eine Diagnose wird, hängt von Intensität, Dauer und Alltagsbeeinträchtigung ab.

Du bist nicht falsch. Du bist unentdeckt

Viele autistische Frauen tragen jahrzehntelang eine unsichtbare Last. Sie funktionieren, passen sich an, sind freundlich – und innerlich müde. Der Weg zur Diagnose oder auch nur zur Selbstakzeptanz ist oft lang und mit Zweifeln gepflastert.

Anzeigen

Aber: Du bist nicht zu empfindlich. Nicht zu intensiv. Nicht falsch.

Du bist neurodivergent – und das bedeutet, dass dein Gehirn anders funktioniert. Nicht schlechter. Einfach anders.

Zu erkennen, wer du wirklich bist, kann ein Bruch sein.

Aber es ist auch ein Anfang.

Ein Anfang, dich nicht mehr zu verbiegen.

Ein Anfang, deinen Weg zu gehen – mit deiner Wahrheit, deinem Tempo, deinem Maß an Reizen und Rückzug.

Du musst dich nicht beweisen. Du musst nur du sein.

Und das reicht.

Zuletzt bearbeitet am 06.07.2025.

Linus Mueller, M.A.

Linus Mueller befasst sich seit 20 Jahren mit Autismus. Er hat hat sein Studium an der Humboldt-Universität zu Berlin mit einer Magisterarbeit über Autismus und Gender abgeschlossen und in mehreren Autismus-Organisationen gearbeitet, bevor er Autismus-Kultur gründete. Linus ist selbst autistisch und Vater zweier fabelhafter Kinder. Mehr über Linus

Publizistische Grundsätze · Über uns · Feedback

> *Eine der provokantesten und vielleicht klügsten Seiten zum Thema*
>
> —Göttinger Tageblatt

Die Inhalte auf Autismus-Kultur dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Die Website ist nicht als Ersatz für professionelle medizinische oder fachliche Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht.

©2007–2025 Autismus-Kultur