



Masking verstehen

**Wie ständige Anpassung entsteht
und Entlastung möglich ist**

Ein Ratgeber für
sensible und neurodivergente Menschen
sowie alle, die sich stark anpassen



LÖSbar

Psychologische Onlineberatung

Einleitung

Masking oder **Maskieren** bedeutet, dass Menschen ihre Eigenschaften, Bedürfnisse oder Reaktionen in sozialen Situationen systematisch unterdrücken und an die wahrgenommene Norm anpassen. Sie verändern - bewusst oder unbewusst - ihr Verhalten, ihre Sprache, ihre Mimik, wie sie ihre Emotionen zeigen und teilweise sogar ihre Interessen. Das Ziel ist dabei, möglichst sozial passend oder unauffällig zu wirken, um Ablehnung, Missverständnisse oder Kritik zu vermeiden.

Masking und die dahinterliegenden Ursachen werden **oft nicht erkannt**. Die betroffenen Personen wirken nach außen hin "normal" und erleben ihr Verhalten häufig selbst nicht als ungewöhnlich. Manchmal werden sie auch einfach nur als schüchtern oder etwas perfektionistisch wahrgenommen, oder fragen sich selbst, warum sich soziale Interaktion oft so anstrengend anfühlt.

Oft sind **sensible und neurodivergente Menschen** betroffen, da sie die Welt anders wahrnehmen, anders reagieren oder einfach mehr Zeit zum Verarbeiten brauchen. Dadurch fallen sie schneller auf, was zu negativen Reaktionen durch das Umfeld führen kann. Oder sie erleben einen großen Druck, sich anzupassen, da "Funktionieren" und "Normalsein" belohnt, Anderssein dagegen oft mit Schwäche oder Störung gleichgesetzt wird. Darum lernen sensible und neurodivergente Menschen schon früh, sich durch Anpassung zu schützen.

Aber auch **anhaltende belastende oder traumatische Erfahrungen** mit anderen Menschen sowie **soziale Unsicherheit und Ängste** können dazu führen, sich nach außen hin anders zu zeigen, als man sich innerlich fühlt.

Oft merkt man erst im Erwachsenenalter, wie viel Energie dieses ständige Anpassen eigentlich kostet, und fragt sich vielleicht, ob es nicht einen anderen Weg gibt.

Dieser Ratgeber möchte dabei helfen, Masking und Anpassung besser zu verstehen, und Möglichkeiten aufzeigen, die Entlastung bringen können.



Er richtet sich an alle, die:

- neurodivergent oder hochsensibel sind oder vermuten, es zu sein
- sich in sozialen Situationen unsicher, angespannt oder überfordert fühlen
- sich nach sozialen Situationen oft erschöpft fühlen
- den Eindruck haben, dass sie viel kompensieren oder "funktionieren"
- sich fragen, warum sie anderen gegenüber oft eine Rolle spielen
- oder einfach Masking besser verstehen möchten.

Er ist für Menschen geeignet, die eine Diagnose haben, aber auch für alle ohne.



Wichtiger Hinweis:

Dieser Ratgeber ersetzt keine Diagnostik oder Therapie. Er dient der Orientierung und Selbstklärung und soll Wissen vermitteln sowie praktische Anregungen geben. Bei starken Belastungen kann es sinnvoll sein, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

Was ist Masking?

Definition

Masking (oder auch Maskieren) bedeutet, dass man sein Verhalten, seine Sprache, Mimik und Gestik sowie die Art, wie man seine Gefühle zeigt, an die wahrgenommenen gesellschaftlichen Normen anpasst. Das kann bewusst oder unbewusst geschehen.

Anpassungsstrategien im sozialen Kontext

Masking ist eine Form der sozialen Anpassung. Menschen passen ihr Verhalten an, um wahrgenommene Erwartungen zu erfüllen und damit Konflikte, Ablehnung oder Ausgrenzung zu vermeiden, oder einfach, um von anderen akzeptiert zu werden.

Das ist nicht mit Unehrlichkeit oder Manipulation zu verwechseln. Das Ziel beim Masking ist nicht, andere zu täuschen oder auszunutzen, sondern sozial zu "passen". Alle Menschen tun das mehr oder weniger. Der Unterschied beim Masking ist, dass es nicht nur in bestimmten Situationen (z.B. nur bei Vorstellungsgesprächen) oder in einem gewissen Rahmen (z.B. seinen Humor der Situation etwas anpassen) auftritt, sondern dass **dauerhaft und situationsübergreifend Teile der eigenen Art zu sein zurückgehalten oder unterdrückt werden.**

Beispiele für Masking sind:

- Man hält Blickkontakt, obwohl er oft als unangenehm empfunden wird.
- Man lächelt immer, um freundlich zu wirken, obwohl man innerlich erschöpft ist.
- Man überlegt sich im Vorfeld ständig, was und wie man etwas sagen will.
- Man spricht nicht über bestimmte Interessen, um nicht komisch zu wirken.
- Man nimmt wiederholt an Aktivitäten teil, obwohl man müde ist oder die man eigentlich gar nicht mag.
- Man verhält sich ruhig und angepasst, um nicht unangenehm aufzufallen.
- Man zeigt seine Emotionen meist nur kontrolliert oder verbirgt sie ganz.

Bewusstes und unbewusstes Maskieren

Bewusstes Masking heißt, dass man weiß, dass man sich gerade anpasst und eine Rolle spielt. Man kontrolliert sein Verhalten dabei aktiv. Bei unbewusstem Masking merkt man dagegen gar nicht, wie man sich ständig reguliert. Die Anpassung fühlt sich "normal" an.