

**Herzlich willkommen!**

Christine Preißmann

**Autismus bei Mädchen und  
Frauen**

**Besonderheiten, Erfahrungen, Hilfen**

Interlaken, 7. November 2025

# Gliederung

- Einführung: Autismus bei Mädchen und Frauen
- Situation autistischer Mädchen bzw. Frauen, eigene Erfahrungen, mögliche Hilfen
- Diagnostische Besonderheiten und Symptomatik
- Arbeit mit autistischen Mädchen und Frauen; Psycho-/ Ergo-/ Autismustherapie, Selbsthilfe, lebenspraktische Hilfen etc.
- Gern erwünscht: Ihre Fragen und Anliegen

# Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie  
Tätigkeit in eigener psychotherapeutischer Praxis

Betroffen vom Asperger-Syndrom  
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen  
Vorstand Autismus Deutschland e.V.

Kontakt: [Ch.Preissmann@gmx.de](mailto:Ch.Preissmann@gmx.de)

# Auffälligkeiten und Symptomatik

- Schwierigkeiten bei Kommunikation und Interaktion, oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen
- Abweichende Interessen und Themen, Routinen und Rituale
- Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.
- Motorische Ungeschicklichkeit
- Schwierigkeiten bei Veränderungen, Neuem und Unvorhergesehenem; Bedürfnis nach Struktur
- Wahrnehmungsauffälligkeiten mit Überempfindlichkeiten und rascher Erschöpfung
- Ungleiche Kompetenzen in verschiedenen Bereichen, Schwierigkeiten bei lebenspraktischen Anforderungen

# Mobbing

Autistische Schüler sind viel häufiger Mobbing ausgesetzt als andere Kinder, da sie

- ängstlich und unsicher wirken
- naiv und gutgläubig sind und leicht ausgenutzt werden können
- insgesamt „fremd“ und „anders“ wirken, ungewöhnliche Interessen und Vorlieben haben
- meist nur wenige Freunde haben, die sie unterstützen
- oft nicht erkennen können, wer auf ihrer Seite steht und wer nicht
- Bei autistischen Mädchen: Mobbing oft erst in Pubertät

# Autismus bei Frauen

- Individualisierte Betrachtung ist bereits in vielen medizinischen Disziplinen üblich
- Bei Autismus-Spektrum-Störungen mit dem heterogenen Erscheinungsbild wäre dieses Vorgehen besonders wichtig
- Mädchen und Frauen sind die „Minderheit einer Minderheit“, sie sind „anders anders“
- Besonders Frauen haben den Autismus in der Öffentlichkeit bekannt gemacht (Grandin...)

# Geschlechtsspezifische Erwartungen an Mädchen bzw. Frauen

- Angemessene Kleidung tragen
- Attraktives Make-up auflegen
- Passenden Schmuck tragen
- Insgesamt höfliche, freundliche Erscheinung
- „Weibliche Interessen“, die um Mode, Verschönerung oder das Einüben mütterlicher Verhaltensweisen kreisen: Puppen, Mädchenbücher, Spielküche etc.

# Autismus bei Frauen

- Verhältnis 6-8 Jungen : 1 Mädchen; „wahre“ Verteilung eher bei 2-2,5:1?
- Autistische Symptomatik ist bei Frauen oft vermeintlich „schwächer“, diskreter ausgeprägt
- Oft keine typischen „Autistenberufe“
- Bessere „Kompensationsstrategien“ („Schauspielerei“; Imitation; „Masking“; Versuch der Kompensation durch Mimik, Gestik und Sprache etc.)
- Tendenziell häufiger Wunsch nach sozialen Kontakten, höhere soziale Kompetenz
- Oft größere Emotionalität im Denken und Handeln

# Autismus bei Frauen

- Häufig andere Spezialinteressen als bei Jungen: eher „frauentypisch“, aber genauso exzessiv und repetitiv ausgelebt wie beim männlichen Geschlecht
- Autistische Frauen sind stiller, wirken weniger „auffällig“ und insgesamt eher rollenkonform
- Sie können soziale Fähigkeiten besser erlernen als Jungen, haben oft auch eine Freundin
- Sie können die Schwierigkeiten besser „tarnen“, imitieren dazu oft die Kameradinnen
- In vielen Fällen erst sehr späte Diagnose, lange Ungewissheit
- In der Grundschule werden sie von Gleichaltrigen oft „geführt“ und bemuttert, später eher gemieden und gehänselt

# Autismus bei Mädchen und Frauen

Häufiges klinisches Bild:

- Schüchternheit, soziale Unsicherheit und Ungeschicklichkeit; Versuch der Imitation Gleichaltriger, dennoch fehlende Peer-Group
- wörtliches Sprachverständnis, Probleme mit ungenauen Angaben
- Probleme mit Veränderungen und allem Neuen, Bedürfnis nach Gleichförmigkeit
- Selektives Essverhalten, Überempfindlichkeiten (v.a. grelles Licht, Geräusche, taktile Reize, Menschenansammlungen) mit Vermeidungsverhalten
- motorische Schwierigkeiten (z.B. im Schulalter Probleme mit der Handschrift, Unsicherheit beim Zeichnen, beim Sport etc.)
- rasche psychophysische Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit
- Psychische und psychosomatische Begleiterkrankungen, Stresserleben
- ggf. weitere Auffälligkeiten

# Probleme bei der Diagnostik

- Diagnosekriterien orientieren sich meist eher an Jungen bzw. Männern
- Anstrengende, oft über Jahrzehnte hinweg aufrechterhaltene Strategie, um die Schwierigkeiten zu „tarnen“, was einerseits das Erkennen des Autismus erschwert
- Dadurch entstehen aber auch psychische / psychosomatische Begleiterkrankungen; die autistische Grundproblematik wird oft übersehen und bleibt manchmal lebenslang unbemerkt

# Probleme bei der Diagnostik

- Oft größere Selbstständigkeit, bessere lebenspraktische Fähigkeiten
- Mit Autismus werden aber in der Regel eher Unzulänglichkeiten verbunden
- Deshalb wird die Diagnose Frauen mit guten Kompetenzen in diesem Bereich oft vorenthalten

# Probleme bei der Diagnostik

- Zu wenige Spezialisten, die sich mit Autismus (bei Frauen) gut auskennen
- Lange Wartezeiten bei Erwachsenen für eine Diagnostik (meist mehrere Jahre)
- Pauschale Diagnoseinstrumente für alle (die aber nicht für alle passen), die oft auch einfach vor dem Termin zugeschickt werden
- „Ich diagnostiziere keinen Papierbogen, sondern einen Menschen“

# Struktur

- Wenig strukturierte Situationen wirken auf autistische Menschen chaotisch, machen ihnen Angst: Pausen, gemeinsame Ausflüge etc.
- Möglichst Sonderregelungen finden (ruhiger Pausenraum, Befreiung von Ausflügen etc.)
- Wichtigste Maßnahme bei der Arbeit mit autistischen Menschen: Strukturierung: „Eindeutigkeit, Klarheit und Struktur in der Umwelt, im Alltag und im sozialen Miteinander“ (Remschmidt u. Kamp-Becker, 2006)

# Umgang mit Veränderungen

- Veränderungen und unvorhergesehene Ereignisse verursachen Angst und Stress
- Autistische Menschen benötigen Routinen, Rituale, Stabilität in ihrem Leben; andere Menschen wünschen sich aber Variationen
- Für jeden Menschen muss ein akzeptabler Kompromiss gefunden werden
- Schulalltag: Lehrkräfte, Klassenräume etc. nicht unnötig oft wechseln, notwendige Veränderungen rechtzeitig ankündigen
- Hilfe für die betroffene Schülerin, um es ihr zu ermöglichen, sich zurechtzufinden

# Kommunikative Missverständnisse

- Ausgeprägtes wörtliches Sprachverständnis
- Mögliche Folgen: Ängste, Resignation, unangemessenes Verhalten, Fehlbeurteilung seitens der Umgebung
- Hilfreich: Möglichst exakte Anweisungen, Verzicht auf zweideutige Äußerungen oder Redewendungen, häufige Erklärungen, Verständnis überprüfen

Wesentlich für ein besseres Miteinander ist die Bereitschaft, sich auf den anderen einzulassen, unverständliche Verhaltensweisen zunächst erst einmal zu hinterfragen, statt vorschnell zu (ver)urteilen, um so die Chance zu erhalten, das Gegenüber als eine durchaus lebenswerte Persönlichkeit wahrzunehmen.

# Diagnose Autismus

- Zu Beginn der Diagnose meist Erleichterung, danach viel Nachdenken über die eigenen Möglichkeiten
- Später häufig depressive Phase, weil bewusst wird, dass vieles nicht möglich sein wird
- Ermutigende Beispiele von anderen betroffenen Menschen sind hilfreich (auch für Eltern)
- Informationen geben über Autismus allgemein, über die eigenen Ressourcen und Schwierigkeiten
- Hilfe dabei, die Schwierigkeiten anzugehen und die Stärken gezielt zu nutzen
- Lernen, das eigene Verhalten in sozialen Situationen zu steuern

# Nachteilsausgleich – Beispiele

- Benutzung von Hilfsmitteln (Computer, Kopfhörer etc.)
- Keine Bewertung der mündlichen Mitarbeit
- Präsentation der Aufgaben in anderer Form (z.B. Visualisierung, Textaufgaben ohne soziale Inhalte)
- Eigener Raum, mehr Zeit bei Prüfungen und Klassenarbeiten
- Verzicht auf Partner- und Gruppenarbeit
- Für wichtige Lerninhalte wird ein Skript ausgeteilt, damit man sich alles nochmals in Ruhe ansehen kann
- Ruhige Rückzugsmöglichkeit für Pausen (z.B. Bibliothek)
- Integrationshelfer (Schulbegleiter) wird eingesetzt
- Anforderungsniveau wird nicht herabgesetzt, lediglich Herstellung von Chancengleichheit!

# Hilfe und Unterstützung

- Psychoedukation, Beratung und Begleitung, Coaching
- Einzeltherapie: Autismusspezifische Therapie, Psychotherapie: individuelle Lösungen finden, eigene Identität entwickeln
- Ergotherapie: Soziale und alltagspraktische Kompetenzen trainieren, Hilfe bei Wahrnehmungsbesonderheiten
- Selbsthilfe: gemeinsame Erfahrungen, Profitieren von den Lösungen der anderen: Autismusverbände
- Beratung und Unterstützung durch EUTB, sozialpsychiatrische Dienste, Gesundheitsamt etc.
- Unterstützung für die Bezugspersonen (Elternberatung, Selbsthilfe etc.)
- Individuell weitere Maßnahmen

# Psychotherapie – Situation und Bedarf

- Häufigkeit: ca. 1%, d.h. ca. 800.000 betroffene Menschen mit Autismus in Deutschland
- Medikamentöse oder sonstige Behandlung spielt nur eine untergeordnete Rolle
- Wichtig: Psychotherapie zur Verbesserung von Selbstständigkeit und Lebensqualität sowie zur Reduktion belastender Symptomatik
- Bei guter therapeutischer Begleitung sind auch bei Erwachsenen viele Fortschritte möglich
- Meist aber frustrierende Suche nach Therapeuten, große Berührungängste der Fachleute

# Therapeutische Aspekte

Frauen mit Autismus erhoffen sich im Rahmen einer Therapie u.a. Hilfe (vgl. Preißmann 2007)

- beim Umgang mit Stress
- bei der sozialen Interaktion (Freundschaft, Beziehungen, Arbeitskollegen etc.)
- beim Umgang mit Emotionen (eigene Gefühle/auch Selbstregulation wie auch Gefühle anderer Menschen)
- im Hinblick auf Begleiterkrankungen: Angst, Depressionen
- bei den Anforderungen des Alltags
- im Hinblick auf die eigene Identität, um authentischer leben zu können
- bei der Bewältigung zahlreicher negativer Erfahrungen in Kindheit und Jugend durch nicht erkannten Autismus

# Weitere wichtige Aspekte in der Therapie

- Flexibilität: Mit Veränderungen besser umgehen können, den Fokus wechseln, Kompromisse finden, Grauzonen und verschiedene Standpunkte akzeptieren
- Kommunikation: Kommunikative Möglichkeiten erweitern, Missverständnisse vermeiden
- Planen und Problemlösen: Ziele fokussiert und planvoll angehen und bei Schwierigkeiten neue Lösungen finden
- Ängste vor Neuem verringern und dadurch Vermeidungsverhalten abbauen; Thema Anstrengungsbereitschaft!
- Identität und Selbstvertrauen: Sich selbst besser verstehen und seinen Platz in der Welt finden, mit Unterstützung das eigene Verhalten optimieren
- Selbstregulation: Stressfaktoren identifizieren und regulieren, Hilfsmittel anwenden

# Hygiene

- Viele autistische Mädchen/Frauen brauchen etwas Unterstützung in Fragen der persönlichen Hygiene
- Sie können sich oft nicht mit Gleichaltrigen darüber austauschen
- Sie haben oft eine Abneigung oder Allergie gegen „Duftstoffe“, spezielle Konsistenzen (etwa von Seife und Duschgel) etc.
- Sie haben eine andere Wahrnehmung und merken manchmal gar nicht, dass sie z.B. nach Schweiß riechen
- Man sollte diese Dinge mit ihnen besprechen und Hilfen überlegen (z.B. exakte „Waschpläne“)

# „Maskieren“

- Anpassung, um so zu wirken wie der „Durchschnittsmensch“, etwa bezüglich
  - Mimik
  - Gestik
  - Intonation der Stimme
  - Blickkontakt
  - Allgemeine Körpersprache

# Folgen von Maskieren

- Kostet viel Kraft und ist erschöpfend
- Führt zu Fehlinterpretationen und zur „Aberkennung“ der Diagnose durch andere
- Führt aber auch dazu, dass man weniger auffällt und einen positiveren ersten Eindruck hinterlässt
- „Ist meine Superkraft und ermöglicht es mir, im Alltag einigermaßen zu funktionieren“

# Wünsche autistischer Frauen (bezüglich des Maskierens)

- Bitte nimmt mich wörtlich und interpretiert mich nicht
- Fragt nach, wenn etwas unklar ist
- Bietet mir Zusammenfassungen an: „Habe ich richtig verstanden,...?“
- Akzeptiert meine Bedürfnisse!
- Akzeptiert mich so, wie ich bin!

(Quelle: Gesprächsgruppe für autistische Frauen des RV Rhein-Main e.V. in Darmstadt; Moderation: Meike Miller)

# Was kann man selbst tun?

## (bezüglich des Maskierens)

- Besonderheiten erklären, z.B.: „Ich behalte meine Sonnenbrille auch hier drinnen auf, da es mir heute zu hell ist“
- Bedürfnisse erklären, z.B.: „Die Musik ist mir zu laut, können wir sie bitte leiser machen?“
- Notlügen sind erlaubt
- Erklären, wie es einem wirklich geht
- Eigene Strategien in der Situation erklären
- Verständnis dafür haben, dass das Gegenüber Erklärungen benötigt, „Erwartungen an das Gegenüber herunterschrauben“
- „Ich-Aussagen“ sind wichtig!

(Quelle: Gesprächsgruppe für autistische Frauen des RV Rhein-Main e.V. in Darmstadt)

# Das Wichtigste sind die Rahmenbedingungen

„Menschen mit Autismus sind wie Salzwasserfische, die gezwungen werden, im Süßwasser zu leben. Es geht uns gut, wenn man uns in die richtige Umgebung setzt. Wenn die Person mit Autismus und die Umwelt nicht zusammenpassen, wirken wir nicht selten behindert. Passen sie dagegen zusammen, dann können auch wir sehr erfolgreich werden.“

(Baron-Cohen 2006, 245)

**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Kontakt: [Ch.Preissmann@gmx.de](mailto:Ch.Preissmann@gmx.de)

<https://preissmann.com>

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.

# Meine Angebote

- Praxistätigkeit: Beratung, Diagnose und Therapie für erwachsene autistische Menschen sowie Angehörige
- Online-Seminare; Informationen: <https://preissmann.com>
- Online-Kurs Autismus, Informationen: <https://myablefy.com/s/autismus-kurs>
- Zahlreiche Bücher für autistische Menschen, Angehörige, Fachpersonen und Interessierte

# Meine Buchpublikationen

- Mit Autismus leben – eine Ermutigung. Klett-Cotta 2024, € 22,--
- Asperger – Leben in zwei Welten. Trias 2022, € 22,99
- Autismus und Gesundheit. Kohlhammer 2024, € 36,--
- Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus. Kohlhammer 2022, € 25,--
- Gut leben mit einem autistischen Kind. Klett-Cotta 2022, € 17,--
- Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger. Trias 2019, € 22,99
- Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Kohlhammer 2023, € 32,--