

Das Wissen

Autismus bei Erwachsenen – Neue Ursachenforschung und bessere Diagnostik

Von Franziska Hochwald

Sendung vom: Donnerstag, 12. März 2026, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2026

Immer mehr Autisten erhalten ihre Diagnose erst als Erwachsene. Über autistische Menschen gibt es viele Vorurteile und oft wenig Wissen, sei es beim Hausarzt oder der Arbeit. Auch die Forschung ergründet noch die Ursachen von Autismus-Spektrum-Störungen.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIPT

Musikakzent

Sprecher:

Über autistische Menschen gibt es viele Vorurteile und wenig Wissen, sei es beim Hausarzt, der Psychotherapeutin oder in der Arbeitswelt. Und auch die Forschung ist noch dabei, die Ursachen von Autismus zu ergründen. Viele Autisten erhalten ihre Diagnose erst als Erwachsene, wie der 40-jährige Daniel.

O-Ton 01 Daniel, Betroffener:

Ich war auch schon immer anders. Also schon seit frühester Kindheit bin ich angeeckt und jetzt habe ich quasi einen Namen dafür.

Sprecher:

Daniel gehört zur Gruppe der hochfunktionalen Autisten. Er meistert sein Leben, auch wenn er mit diversen Herausforderungen ringt.

O-Ton 02 Dr. Silke Lipinski, Autismus-Forscherin an der Humboldt Universität in Berlin:

Jemand kann im Autismus-Spektrum sein, aber es gibt keinen Grundbehandlungsbedarf. Wenn Sie aber leiden darunter, was ihnen daraus resultiert, dass sie es nicht schaffen in Arbeit zu kommen, dass sie immer nicht schaffen, eine Beziehung einzugehen, obwohl sie sich das sehr wünschen, dann ist es ja Leidensdruck, der gegeben ist.

Ansage:

Autismus bei Erwachsenen – Neue Ursachenforschung und bessere Diagnostik. Von Franziska Hochwald.

Sprecher:

Etwa ein bis zwei Prozent aller Menschen sind autistisch veranlagt. Die Anzahl der Diagnosen hat sich aber in den letzten Jahren vervielfacht. Das mag auch am gestiegenen Bewusstsein für Neurodiversität liegen. Denn Autismus ist keine psychische Erkrankung, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal. Autistische Menschen kommen damit bereits zur Welt. Bei manchen fällt das schon als Kind auf, wenn sie etwa nicht richtig sprechen lernen oder andere kognitive Einschränkungen haben. Bei anderen, wie Daniel, den wir gerade gehört haben, wird der Autismus erst im Erwachsenenalter diagnostiziert.

Doch welche möglichen Ursachen für Autismus gibt es und was folgt daraus für Betroffene? Darum geht es in dieser Folge von Das Wissen.

Atmo 01 Gesprächsbeginn: Hören Sie mich gut oder soll ich wieder aufs andere Mikro umschalten? Jetzt hör ich Sie gut.

Musikakzent

Sprecher:

Ein Anruf bei Autismus-Expertin Luise Poustka. Wir erreichen sie per Videocall. Poustka ist Ärztliche Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Heidelberg. Es gebe viele verschiedene Formen von Autismus, erklärt Poustka. Sie schlägt deshalb vor, eher von Autismen im Plural zu sprechen:

O-Ton 03 Prof. Dr. Luise Poustka, Expertin für Autismus, Ärztliche Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Heidelberg:

Es gibt ja Wissenschaftler, wie Dan Geschwind zum Beispiel in Amerika, der sagt, man darf nicht vom Autismus reden, sondern von den Autismen, also der sagt „the autisms“. Also er hat dieses Spektrum schon sehr früh sehr heterogen definiert, dass er sagt, es sind viele, viele, viele verschiedene Störungen in diesem ganzen Spektrum drin.

Sprecher:

Das bedeutet: Was Autismus ist und wodurch er verursacht wird, ist sehr unterschiedlich.

O-Ton 04 Prof. Dr. Luise Poustka:

Das heißt, es kann weder eine einzige Ursache dafür geben, noch kann es eine einzige Therapie geben, die wirklich bei allen autistischen Menschen gleich gut anschlägt.

Musikakzent

Sprecher:

Wegen dieser Vielfalt der Erscheinungsformen spricht die aktuelle internationale Klassifikation von Krankheiten, das sogenannte ICD 11, daher von Autismus Spektrum Störung (1). Darin heißt es:

Zitatorin:

Die Autismus-Spektrum-Störung ist gekennzeichnet durch anhaltende Defizite in der Fähigkeit, wechselseitige soziale Interaktionen und soziale Kommunikation zu initiieren und aufrechtzuerhalten.

Sprecher:

Autistische Menschen tun sich schwer, den sozialen Anteil einer Kommunikation zu verstehen, sie nehmen vieles wörtlich und sehen bei Gesprächen häufig nur die Informationsebene. Körpersprache, Mimik, Zwischentöne und Anspielungen – all das fällt ihnen schwer zu lesen. Für eine Autismus-Diagnose ist laut ICD 11 zudem bestimmtes Verhalten entscheidend, wie – Zitat:

Zitatorin:

Eine Reihe von eingeschränkten, sich wiederholenden und unflexiblen Verhaltensmustern, Interessen oder Aktivitäten, die für das Alter und den soziokulturellen Kontext der Person eindeutig untypisch oder exzessiv sind.

Sprecher:

Autismus ist also ein Spektrum mit unterschiedlichen Formen und Ausprägungen. Für manche sind Berührungen unangenehm, andere haben vor allem mit Reizüberflutung Probleme und wieder andere sind im sozialen Kontakt besonders eingeschränkt. Die Besonderheiten zeigen sich normalerweise in der frühen Kindheit. Sie können bis zum Erwachsenenalter weitgehend verschwinden oder aber sich dann erst vollständig zeigen.

Das heißt, es gibt auch Grauzonen in der Bewertung, ob jemand als autistisch diagnostiziert wird oder noch als normtypisch gilt, erklärt Psychiatrieprofessor Ludger Tebartz van Elst. Er ist ärztlicher Leiter der Spezialsprechstunde für Autismus Spektrum Störungen am Uniklinikum Freiburg.

O-Ton 05 Ludger Tebartz van Elst, Prof. Dr. med., Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, Stellvertretender Ärztlicher Direktor und Leitender Oberarzt:

Also insofern hat das glaube ich auch eine gewisse Augenscheinvalidität, dass man immer leichtere Varianten und Muster dann irgendwann noch erkennt.

Sprecher:

Das Bewusstsein für Neurodiversität ist in den letzten Jahren gestiegen. Auf Social Media wird zum Beispiel offen über das Leben mit Autismus oder ADHS gesprochen. Und im Netz finden sich diverse Tests zur Selbst-Diagnose. Immer wieder haben Betroffene daher inzwischen selbst den Verdacht, autistisch zu sein. Autismus-Experte Tebartz van Elst erklärt sich das so:

O-Ton 06 Prof. Dr. med. Ludger Tebartz van Elst:

Es gibt eben dieses identitäre Thema. Also auch im Kontext der Neurodiversitätsbewegung wird das teilweise auch so ein bisschen identitär überhöht, würde ich mal sagen, wenn man es kritisch sehen will, man kann das positiv und man kann das kritisch sehen. Und das sehen wir aber schon auch in unseren Sprechstunden immer wieder, dass tatsächlich dann Leute kommen und die sich selbst schon diagnostiziert haben. Die Diagnose auch haben wollen, die manchmal auch sehr vehement einfordern.

Musikakzent**Sprecher:**

Für viele erwachsene Betroffene ist die Diagnose eine große Erleichterung. So erging es auch Sarah, die wie Daniel nur mit Vornamen genannt werden möchte. Sie ist Mitglied der Stuttgarter Selbsthilfegruppe LIAS, Leben im Autismus Spektrum. Sie und die anderen wollten die Fragen für das Gespräch mit Das Wissen vorab per Mail geschickt bekommen. Das macht die Kommunikationssituation für sie leichter.

O-Ton 07 Sarah, Betroffene:

Ich war so glücklich darüber, dass ich hier reinrutschen durfte, weil ich gemerkt habe, dass ich das einfach brauche. das ist meine Form von – ich will nicht Therapie sagen, aber es ist so eine Form von – man versteht sich. Bestimmte Dinge müssen dort nicht passieren. Ich muss keinen Smalltalk machen.

Sprecher:

Die 27-Jährige hatte schon länger den Verdacht, autistisch zu sein. Bis zur Diagnose dauerte es zwei Jahre. Für Sarah ist Reizüberflutung nur schwer auszuhalten, aber auch im Umgang mit anderen merkt sie, dass sie anders tickt:

O-Ton 08 Sarah:

Ich habe gemerkt, dass ich anders bin als Kind zum Beispiel daran, dass ich Sachen nicht verstehe oder falsch verstehe und andere das offenbar ganz easy umsetzen konnten. Und mir musste man immer erklären, was ist die Absicht und warum musst du eine bestimmte Sache tun, damit ich weiß, wie ich sie tun muss.

Sprecher:

Sie kennt von sich selbst viele der Verhaltensweisen, die für Menschen mit Autismus typisch sind:

O-Ton 09 Sarah:

Also so Dinge wie Mimik, Körpersprache, Gestik. Ich gucke die Menschen in der Regel nicht an, wenn ich mit ihnen rede. Das mache ich nur, weil es gesellschaftlich von mir erwartet wird, es zu tun. Und der Blickkontakt ist für mich unfassbar unangenehm und er lenkt mich ab.

Sprecher:

Dass Sarah erst als Erwachsene als Autistin erkannt wurde, könnte daran liegen, dass Autismus lange Zeit vor allem bei Jungen und Männern diagnostiziert wurde. Die Diagnostik hat sich inzwischen verbessert, sie wurde detaillierter und erfasst mehr Varianten dieses Syndroms. Seitdem fallen Mädchen und Frauen seltener durchs Raster. Das ist das Ergebnis einer schwedischen Langzeitstudie, die im Februar 2026 veröffentlicht wurde. **(2)** Die Studie hat weit über zwei Millionen Neugeborene zwischen 1985 und 2020 erfasst und bis zu 37 Jahre lang begleitet. Sie kommt zu dem Schluss, dass genauso viele Mädchen wie Jungen betroffen sind, Zitat:

Zitatorin:

Bis zu einem Alter von zehn Jahren wurden zwar etwa dreimal häufiger Jungen mit einer ASS diagnostiziert als Mädchen. Ab einem Alter von über 15 Jahren ist das Diagnoseverhältnis aber ungefähr ausgeglichen.

Musikakzent**Sprecher:**

Daniel, den wir vorhin schon gehört haben, konnte durch seine Diagnose schwierige Kindheitserfahrungen besser einordnen. In Kindergarten und Schule sei er durch aggressives Verhalten aufgefallen, erzählt er.

O-Ton 10 Daniel, Einzelhandelsmitarbeiter:

Als ich dann in die erste Klasse kam, habe ich auch einen blauen Brief bekommen, weil ich überall angeeckt bin und überhaupt nicht zurechtkam mit Gleichaltrigen und was die überhaupt erzählen und was die machen. Das war für mich ein Rätsel. Als wäre ich in meiner eigenen Bubble drin und würde keinen Anschluss finden. Aber es war mir so auch nicht wichtig, muss ich ehrlich sagen, weil ich hatte so meine Interessengebiete. Das war für mich das Ausschlaggebende und nicht irgendwelche sozialen Kontakte.

Sprecher:

Heute hat Daniel einen Job im Einzelhandel. Jahrelang erlebte er beruflich und privat immer wieder Enttäuschungen, bis er schließlich in ein Burnout rutschte.

O-Ton 11 Daniel:

Ja, ich konnte es nicht benennen, aber starke Erschöpfungssymptome halt. Ja, und so ging das auch immer mein Leben lang. Warum sind andere leistungsfähiger oder warum klappt es bei dem so einfach? Warum ist das bei mir so schwer? Ich habe nicht gewusst, wo das Problem jetzt genau liegt.

Sprecher:

Doch auch wenn Autismus im ICD 11 als Störung bezeichnet wird, ist die autistische Persönlichkeitsstruktur per se noch keine Krankheit. Sie ist ein Strukturmerkmal wie Körpergröße oder Augenfarbe, betont Autismus-Experte Tebartz van Elst **(3)**:

O-Ton 12 Prof. Dr. med. Ludger Tebartz van Elst:

Also im Übergang vom ICD-9 zu -10 wurde dieses kausale Denken eigentlich abgeschafft und seitdem meinen psychiatrische Störungsbegriffe eigentlich nur noch Phänotypen, also eigentlich nur noch Syndrome. Und man fordert, um das Störungen nennen zu können, dass von diesem So-Sein ein Leidensdruck oder eine Dysfunktionalität ausgeht. Und in diesem Sinne, selbst wenn Sie jetzt objektiv extrem autistisch wären, Sie würden aber nicht drunter leiden und Sie hätten auch keine Dysfunktionalität, weil Sie vielleicht sehr schlau oder klug sind und das irgendwie gut einbetten können in Ihr Leben, dann haben Sie auch per definitionem keine Störung.

Sprecher:

Daniel, Sarah und die anderen aus der Selbsthilfegruppe gehören zu den so genannten hoch funktionalen Autisten. Sie können letztlich trotz vieler Einschränkungen gut im Leben klarkommen. Anders ist es für Autisten, die starke kognitive Einschränkungen haben und nur wenig dazu fähig sind, zu reflektieren und sich selbst zu helfen.

Denn manche Menschen mit autistischen Verhaltensweisen zeigen gleichzeitig starke Entwicklungsverzögerungen in der Kindheit. Allerdings haben die streng genommen zumeist keinen Autismus, sondern eine andere Erkrankung, die eben ähnliche Verhaltensmuster mit sich bringt, so Tebartz van Elst.

O-Ton 13 Prof. Dr. med. Ludger Tebartz van Elst:

Das 22-Q11-Syndrom, als Beispiel einer genetischen Erkrankung, das Rett-Syndrom, heutzutage wieder ausgegliedert, war lange autistisches Syndrom oder die tuberöse

Hirnsklerose, das wird häufig zu einem autistischen Phänotyp. Nur im Sinne der ICD 10 Definition wäre das eigentlich gar kein Autismus mehr.

Sprecher:

Der Knackpunkt: Auf der Suche nach möglichen Ursachen von Autismus werden vor allem diese schweren Erkrankungen erforscht. Sie gehören nicht zum Autismus-Spektrum, sondern sind eigene Krankheitsbilder.

O-Ton 14 Prof. Dr. med. Ludger Tebartz van Elst:

Aber in der Alltagssprache wird dann schon meistens so gesprochen, der hat nen Autismus. Und so kommt natürlich bei vielen Leuten gerade so im Laienumfeld ein falscher Eindruck auf, als würde Autismus wirklich eine Krankheit bezeichnen. Aber eigentlich ist das im krankheitstheoretischen Sinne nicht der Fall.

Musikakzent

Sprecher:

Doch warum denken und fühlen autistische Menschen anders? Dazu forscht das Team um Ludger Tebartz von Elst am Uniklinikum Freiburg. Sie untersuchen die Neurochemie des Gehirns auf mögliche Ursachen. Dafür messen die Forscher mit einer Spektroskopie die Volumina und die anatomische Struktur der Netzhaut.

O-Ton 15 Prof. Dr. med. Ludger Tebartz van Elst:

Wenn Sie zum Beispiel auf Kontraste anders reagieren, dann können das am Ende so objektivierbare Signale sein, die möglicherweise die Besonderheiten des autistischen Phänotyps miterklären, weil immerhin ist die Netzhaut ja ein Stück Gehirn. [Das Besondere an der Netzhaut ist ja, dass es ein Stückchen ausgelagertes Gehirn ist, wenn man so will, was man vergleichsweise gut untersuchen kann.]

Sprecher:

Im Fokus steht das Verhältnis der Neurotransmitter Glutamat und Gaba zueinander. Das könnte bei Autisten gestört sein. Tebartz van Elst schränkt jedoch ein:

O-Ton 16 Prof. Dr. med. Ludger Tebartz van Elst:

Aber auch da, wie das oft ist in unserer psychiatrischen Forschung, wenn man dann die Studie wiederholt, ist die Befundlage nicht völlig einheitlich.

Sprecher:

Um den biologischen Ursachen von Autismus auf die Spur zu kommen, können auch sogenannte Elektroretinogramme helfen.

O-Ton 17 Prof. Dr. med. Ludger Tebartz van Elst:

Das ist sowas wie das EKG vom Herzen, es ist dann nur von der Netzhaut, wo wir schon zum Teil dann auch unterschiedliche Signale finden zwischen Menschen mit Autismus und nichtautistischen Menschen.

Sprecher:

Diese Forschungen zeigen zwar, dass es Unterschiede gibt. Doch warum das so ist, ist weiterhin unklar.

Musikakzent**Sprecher:**

Liegt die Ursache vielleicht in den Genen? Mit dieser Frage befasst sich ein Großteil der Autismusforschung. 50 bis 100 verschiedene Gene könnten für autistische Wesenszüge verantwortlich sein. Der Molekularbiologe Jürgen Knoblich forscht dazu am Institut für molekulare Biotechnologie der österreichischen Akademie der Wissenschaften. Er nutzt dazu eine relativ neue Methode, nämlich die so genannten Organoide:

O-Ton 18 Prof. Dr. Jürgen Knoblich, Molekularbiologe, Stellvertretender Direktor Stellvertretender Wissenschaftlicher Direktor an der IMBA, Wien:

Organoide sind nun kleine Gewebestücke, die wir aus menschlichen Stammzellen herstellen und die, wie der Name schon sagt, im Miniaturmaßstab menschliche Organe widerspiegeln.

Sprecher:

In seinem Forschungsprojekt gelang es, solche Organoide aus einer besonderen Zelle des Blutes herzustellen, der so genannten induzierten pluripotenten Stammzelle, kurz iPS-Zelle. Diese Methode löst ein Grundproblem der Gehirnforschung, so Knoblich. Denn bislang basiert viel Stammzellforschung auf Tierversuchen:

O-Ton 19 Prof. Dr. Jürgen Knoblich:

Was immer wir für eine Krankheit anfassen, es kommt immer bisher raus, dass es beim Menschen anders funktioniert als bei den Tieren. Die komplette Anzahl an Nervenzellen, die ein ganzes Mausgehirn ausmachen, bildet ein menschlicher Embryo in vier Stunden aus. Und das über neun Monate hinweg. Also es ist viel größer. Das weiß man ja schon lange. Aber man hat immer gedacht, naja, es gibt halt viel mehr Zellen, die teilen sich viel mehr, die machen viel mehr Nervenzellen und so was. Und was sich jetzt so seit den letzten 10 Jahren herausgestellt hat, ist, dass es nicht stimmt. Es gibt im menschlichen Gehirn Zelltypen und ganz fundamentale Vorgänge, die es so bei Tieren nicht gibt.

Sprecher:

Für schwere Gendefekte, die autistische Verhaltensweisen mit sich bringen, sei diese Forschung richtungsweisend, so Knoblich **(4)**:

O-Ton 20 Prof. Dr. Jürgen Knoblich:

Hier reden wir jetzt nicht über Neurodiversität, sondern hier reden wir über schwerste Entwicklungsstörungen, die sogenannte monogenetische Ursachen haben. Also ein Gen ist kaputt. Es gibt darüber hinaus natürlich noch sehr, sehr viele Gene, die in einem komplexen Zusammenspiel die Wahrscheinlichkeit für Autismus erhöhen können.

Sprecher:

Aus einer iPS-Zelle des Blutes wird also ein Organoid gezüchtet. In diesem Organoid werden bei der Untersuchung alle epigenetischen Veränderungen zerstört und dann die Gene sozusagen im Urzustand untersucht. Noch geht es dabei nicht darum, aus den Erkenntnissen konkrete Medikamente zu entwickeln. Die Grundlagenforschung soll helfen, genetische Prinzipien bei autistischen Menschen zu verstehen:

O-Ton 21 Prof. Dr. Jürgen Knoblich:

Das ist eine der Herausforderungen in der Organoid-Forschung. Wenn jetzt ein Patient oder eine Patientin Autismus hat und ich mache davon ein Organoid, dann weiß ich zunächst mal nicht, wonach ich suchen soll. Weil Autismus ist eine Störung, die sich manifestiert in einer Veränderung des Verhaltens. Und Verhalten haben die Organoiden nicht. Wir suchen nach Gemeinsamkeiten zwischen sehr, sehr vielen Patientinnen und Patienten, die unter Autismus leiden.

Musikakzent**Sprecher:**

Erste Befunde zeigen bei schweren Gendefekten deutliche Unterschiede zum nicht-autistischen Gehirn.

O-Ton 22 Prof. Dr. Jürgen Knoblich:

Zum Beispiel ist es so, dass oft bei Autismus-Erkrankungen das Gehirn größer ist. Das kann man nachmachen in Organoiden. Oder dass das Verhältnis zwischen erregenden und inhibierenden Nervenzellen gestört ist. Und wir haben gewisse Gemeinsamkeiten gefunden, zum Beispiel Nervenzellen in den oberen Schichten des Gehirns, das sind auch die evolutionär neueren, scheinen ziemlich oft in ihrer Reifung gestört zu sein.

Sprecher:

Langfristig könnte durch diese Forschung ein betroffenes Kind schon von Geburt an diagnostiziert und passgenauer behandelt werden.

[O-Ton 23 Prof. Dr. Jürgen Knoblich:

Mittlerweile gibt es Tests, wo man Autismus schon bei Neugeborenen diagnostizieren kann. Und dann kann ich natürlich viel gezielter darauf eingehen und die Kinder in eine Umgebung bringen, wo man speziell darauf achtet. Und vor allem diese unglaubliche Angst den Eltern nehmen. Oh, irgendwas stimmt mit meinem Kind nicht. Wenn ich es erklären kann, ja, das Kind ist halt irgendwie anders und braucht eine leicht andere andere Behandlung, dann hilft das unglaublich, diese Kinder in die richtige Umgebung zu bringen und ihnen ein glückliches und normales Leben zu ermöglichen.]

Sprecher:

Denn vor allem bei genetisch bedingten, schweren Entwicklungsstörungen ist es wichtig, sie möglichst früh zu erkennen.

O-Ton 24 Dr. Silke Lipinski, Autismus-Forscherin:

99 Prozent aller Papers in den letzten zehn Jahren wurden zum Ursprung und dann eben auch genetischen Ursachen publiziert. Da gibt es schöne Zahlen zu, wo man sagen kann, okay, was sehen wir eigentlich in der Forschung am Ende unterm Strich und es ist sehr, sehr, sehr viel neurobiologische und genetische Herkunftsforschung. Und das ist genau das, was viele Menschen im Autismus-Spektrum sagen, ja, interessant finde ich das auch und das soll man ja auch nicht einstellen, aber die Verteilung ist nicht in Ordnung. Es muss auch Forschung gemacht werden, die Menschen, die jetzt mit Autismus leben, helfen kann oder die die unterstützen kann.
(5)

Sprecher:

Das ist Silke Lipinski, Autismus-Forscherin an der Humboldt Universität in Berlin. Es gebe kaum Forschung, die sich mit dem Persönlichkeitsmerkmal Autismus beschäftigt, sagt Lipinski. Also mit der Frage, was mögliche Ursachen von hochfunktionalem Autismus sind und welche Therapien sich daraus ableiten lassen könnten.

Dabei haben nur vier von zehn Autisten eine reguläre Arbeitsstelle. Auch wenn Autismus keine Krankheit ist, zeigt diese Zahl: Vielen Autisten gelingt es nicht, am gesellschaftlichen Leben teil zu nehmen. Silke Lipinski arbeitet im Team von Professorin Isabel Dziobek (Ausspr. Dschiobek) am Lehrstuhl für klinische Psychologie soziale Interaktion der HU Berlin. Dort liegt der Fokus darauf, Betroffenen Gruppen und ihre Anliegen in Forschungsfragen mit einzubeziehen. Zum Beispiel bei der Gesundheitsversorgung.

O-Ton 25 Dr. Silke Lipinski

Viele Autisten berichten über Belastungen zusätzlich eben zum Alltag mit Autismus, zum Beispiel Depressionen oder auch Ängste, aber auch Zwänge sind sehr häufig. Und genau diese zusätzlichen Belastungen, die kann man mit einer angepassten Psychotherapie auch sehr gut behandeln und auch unterstützen. Die sind also nicht automatisch in Kauf zu nehmen, wenn jemand Autismus hat. Jetzt ist es aber so, dass genau das Feedback aus den Selbsthilfegruppen und den Communities kam, dass sie keine Therapeuten finden, die sie aufnehmen.

Sprecher:

Das Forschungsteam hat dieses Anliegen aufgegriffen und eine groß angelegte Untersuchung dazu durchgeführt.

O-Ton 26 Dr. Silke Lipinski:

Und da haben wir eine Befragung gemacht mit über 400 Autisten. Und wir haben dann das wiedergefunden, dass viele weggeschickt werden, dass viele sagen, es kommt gar nicht zustande. Wir haben auch gefragt, warum kam es nicht zustande. Hauptgrund tatsächlich, die Therapeuten sagen, wir haben keine Ahnung.

Sprecher:

Das Problem: Selbst, wenn eine Autistin einen Therapieplatz gefunden hat, ist die Psychotherapie für sie oft nicht hilfreich. So erleben es auch viele in der Stuttgarter Selbsthilfegruppe, wie die 27-jährige Pia:

O-Ton 27 Pia, Betroffene:

Ich war schon dreimal in Therapie, aber die Therapeuten waren eigentlich immer neurotypische Menschen. Und ich habe gemerkt, sie verstehen mich nicht wirklich und deswegen habe ich die Therapie dann auch in allen Fällen abgebrochen, weil ja es mir einfach nicht viel gebracht hat. Ich bin nicht weitergekommen.

Sprecher:

Pia hat einen Lebenspartner gefunden, der ebenfalls Autist ist, und kommt inzwischen gut mit ihrer Veranlagung zurecht. Doch der Alltag hat nach wie vor viele Hürden. Nicht nur der Therapieplatz ist schwer zu bekommen, schon der Besuch beim Hausarzt wird für viele autistische Menschen zum Problem. Das könnte einer der Gründe sein, warum Autisten eine deutlich kürzere Lebenserwartung haben, sagt Silke Lipinski, die selbst Autistin ist:

O-Ton 28 Dr. Silke Lipinski:

Da ist so eine Spannbreite von 10 bis 16 Jahren. Die 16 Jahre sind aber mehr bei denen, bei denen auch zusätzlich kognitive Beeinträchtigungen sind. Die haben auch viel mehr mit zusätzlichen körperlichen Erkrankungen zu tun. Das heißt, die Gruppe, die etwa zehn Jahre geminderte Lebenserwartung hat, das sind eher die mit der regulären, kognitiven Entwicklung. Und da sehen wir leider und verdächtigen sehr stark die sehr hohen Suizidquoten mit dazu beitragend. Aber nicht nur. Das ist gut, jetzt endlich solche Forschung zu machen, dass Autisten eben überdurchschnittlich häufig in der Notaufnahme erst zum Arzt gehen und eben das nicht schaffen, die Hürde Allgemeinmediziner und damit auch keine Prävention und derartige Maßnahmen in Anspruch zu nehmen.

Sprecher:

Dabei könnten schon kleine Änderungen viel bewirken.

O-Ton 29 Dr. Silke Lipinski:

Da gibt es überall Stellschrauben, an denen man arbeiten könnte, und eben Hausärzte als erste Anlaufstelle sind einfach massiv unbeliebt, weil da sind so viele Hürden, also vom telefonischen Erstkontakt bis hin zum vollen Wartezimmer, bis hin zu einem Arzt, der einfach sofort ein Gespräch aufbauen will. Mit ein bisschen Wissen kann man zum Beispiel ermöglichen, dass jemand vor der Tür wartet oder das Randtermine vergeben werden, und kann auch jemandem sagen, bevor man ihn anfasst, das löst ganz viel Stress, macht ganz viel weg. Es geht darum, mit ein bisschen Wissen, was zu ermöglichen oder eben angenehmer zu machen, sodass die Person nicht immer erst in der Notaufnahme landen, wenn es gar nicht mehr geht.

Musikakzent**Sprecher:**

Was diese Forschung zeigt: Wenn es um die Frage geht, wie Erwachsene mit Autismus besser zurecht kommen können in ihrem Alltag, ist es hilfreich, die Perspektive der Betroffenen zu berücksichtigen.

Aber gibt es Erkenntnisse dazu, was die Ausprägung dieser Persönlichkeitsstruktur noch positiv beeinflussen könnte?

Einige Forschungen legen nahe, dass das Mikrobiom des Darms eine Rolle spielen könnte. Demzufolge haben Autisten häufig ein weniger differenziertes Mikrobiom. Die Studienlage dazu ist allerdings uneinheitlich. Eine britische Metastudie aus dem Jahr 2025 hält es für wenig zielführend, diesen Ansatz weiter zu verfolgen. Eine frühere deutsche Meta-Studie aus dem Jahr 2023 zeigt hingegen, dass durchaus ein Zusammenhang auf der Gehirn-Darm-Mikrobiom-Achse besteht **(6)**. Gehirn und Darm sind direkt über die Nerven verbunden, aber auch über Botenstoffe, die im Blut zirkulieren. Das heißt, sie kommunizieren nicht nur, sondern beeinflussen sich gegenseitig.

Autismus-Expertin Luise Poustka ordnet das im Videocall so ein:

O-Ton 30 Prof. Dr. Luise Poustka, Autismus-Expertin, Ärztliche Direktorin, Klinik für Psychiatrie und Psychiatrie des Kindes und Jugendalters:

Eine von diesen Untersuchungen hat zum Beispiel 600 Paare von Kindern, also Autisten versus Kontrollen, sich angeschaut und auch gesehen, dass es da Assoziationen von den mikrobiologischen Signaturen mit Entzündungsmarkern oder mit Ernährungsprofilen usw. gibt.

Sprecher:

Da Autisten häufig fette und kohlenhydrathaltige Speisen bevorzugen, bleibt aber offen, was Ursache und was Folge des Autismus ist. Die derzeitigen Leitlinien der Autismus-Behandlung raten ausdrücklich davon ab, das Mikrobiom des Darms zu therapieren. Die Forschungslage sei dazu einfach noch nicht ausreichend. Und dass autistische Verhaltensweisen durch solche Therapien ganz verschwinden könnten, sei ohnehin illusorisch, so Luise Poustka:

O-Ton 31 Prof. Dr. Luise Poustka:

Was man auf gar keinen Fall sagen kann, ist, dass Autismus eine Darmerkrankung ist oder dass man solche Dinge wie Probiotika oder auch Stuhltransplantationen, was gemacht worden ist, den Autismus heilen kann. Bei solchen Dingen muss man immer wissen, dass wir über eine Erkrankung reden, bei der es zu einer ganz, ganz frühen Andersentwicklung des Gehirnes kommt. Das heißt, alles, was wir auch an biologischen Mechanismen untersuchen und vielleicht aus Therapien auch nutzen wollen, die müssen sehr, sehr früh anfangen, um wirklich einen durchschlagenden Effekt zu haben.

Musikakzent

Sprecher:

Es kursieren viele verschiedene Theorien und Erklärungsversuche, warum Menschen autistisch veranlagt sind. So gibt es einzelne Hinweise, dass möglicherweise ein Folsäuremangel im Gehirn dahintersteckt und durch entsprechende Medikamente behoben werden könnte. In internationalen Fachkreisen wird dazu jedoch nicht weiter geforscht.

Auch Autoimmunerkrankungen der Mutter stehen im Verdacht, Autismus auszulösen. So hat eine dänische Studie mit rund 690.000 Kindern gezeigt, dass Rheuma bei der Mutter das Autismus-Risiko der Kinder um 70% erhöhte. (7)

All diese Ansätze sind interessant, um möglicherweise Symptome zu lindern. Autismus-Expertin Luise Poustka betont jedoch: Es gibt nicht *die* eine Ursache von Autismus.

O-Ton 32 Prof. Dr. Luise Poustka:

Solche Dinge wie pränatale Faktoren, wie Entzündungsfaktoren bei der Mutter oder bestimmte Infektionen, die die Mutter während der Schwangerschaft hat oder bestimmte Medikamente, die die Mutter bei der Schwangerschaft einnimmt, das sind pränatale Umweltrisikofaktoren. Die sind identifiziert, die kennen wir, aber die haben einen wirklich winzig, winzig, winzig, kleinen Anteil an der Varianzaufklärung. Das sind also Dinge, die auch eine Rolle spielen, aber sozusagen die Entwicklung moderieren, aber nicht eine kausale Ursache für den Autismus bilden.

Sprecher:

Eine Autismus-Spektrum-Störung kann also verschiedene Ursachen haben. Und doch: Es ist erst einmal keine Krankheit, sondern eine Persönlichkeitsstruktur. Es gibt eine Vielzahl an Ausprägungen, eine Vielzahl von Einflussfaktoren und auch eine Vielzahl an Strategien, damit umzugehen.

Zur Störung wird es erst, wenn dadurch ein Leidensdruck entsteht.

Sarah und die anderen aus der Stuttgarter Selbsthilfegruppe haben sich Strategien zurechtgelegt, um besser mit ihrem Autismus leben zu können. Es geht vor allem darum, schwierige Situationen möglichst zu vermeiden. Sarah handhabt es zum Beispiel so:

O-Ton 33 Sarah:

Ich für mich habe gemerkt, wenn ich bestimmte Sachen dosiere, geht es viel besser. Und durch die Diagnose kann ich das jetzt auch besser, weil ich das Gefühl habe, ich darf mir das rausnehmen, was ich mir früher nicht rausgenommen habe. Das heißt, ich gehe jetzt nicht mehr auf Weihnachtsmärkte, sondern sage, das ist mir zu viel. Und wenn wir uns unbedingt auf einen Kaffee treffen wollen, dann können wir in ein Café gehen. Aber dann bitte eins, wo die Tische weit auseinander stehen. Dann bitte eins, wo nicht die Musik so laut läuft, dass ich mich gar nicht mehr unterhalten kann. Und dann bitte nicht zehn Leute, sondern maximal zu zweit und mit Menschen, die ich kenne und die ich mag.

Sprecher:

Manche in der Gruppe haben es geschafft, einen Schwerbehindertenausweis zu bekommen oder bei der Arbeit ein Einzelzimmer durchzusetzen. Beides kann helfen, um besser im Arbeitsleben klarzukommen. Für Daniel ist Rückzug bislang immer noch die beste Strategie:

O-Ton 34 Daniel:

Mich meinen Spezialinteressen hingeben. Musik hilft mir extrem viel, zum Abschalten beispielsweise.

Sprecher:

Und er bemüht sich, sein Gefühlsleben besser zu verstehen. Denn wie die meisten Autisten versucht er, sich an die anderen anzupassen, eine Maske aufzusetzen. Das wird Masking genannt.

O-Ton 35 Daniel:

Unter anderem auch durch das Masking, man ist immer unter Druck, quasi. Man muss sich anpassen, man muss funktionieren. Und man ist ja nicht nur sein Umfeld unempathisch gegenüber, sondern sich selber auch stückweise. Und da kommt es halt auch noch dazu, dass man sehr gefühlsblind ist, sage ich mal und da kommen auch viele Schwierigkeiten. Und dass ich einfach mehr den Fokus auf mein Gefühlsleben habe.

Musikakzent**O-Ton 36 Prof. Dr. med. Ludger Tebartz van Elst:**

Ziel ist es eigentlich vor allen Dingen nicht, dass die Struktur an sich sich ändert, weil das wie gesagt nicht geht, sondern dass die nachteiligen Auswirkungen minimiert werden.

Sprecher:

Die Grundlagenforschung zu Autismus ist wichtig und könnte in Zukunft wesentliche Erkenntnisse über unser Gehirn bringen. Für Menschen im Autismus-Spektrum ist das aber keine lebenspraktische Hilfe. Was sie brauchen, sind Ärztinnen, Therapeuten und Arbeitgeber, die ihnen Verständnis entgegenbringen. Am Ende geht es nicht darum, eine Persönlichkeitsstruktur abzutrainieren. Sondern, gut mit ihr zu leben.

Abspann Das Wissen über Bett:**Sprecher:**

Autismus bei Erwachsenen – Neue Ursachenforschung und bessere Diagnostik. Von Franziska Hochwald. Sprecher: Janis Hanenberg. Redaktion: Vera Kern. Regie: Günter Maurer.

* * * * *

Quellen und Literatur zu Autismus:

(1) S3 Leitlinie Autismus Spektrum Störungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter Teil 1 Diagnostik:

https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/e7b561aee5be038327d119216f7b7b908188ddf/028-018m_S3_Autismus-Spektrum-Stoerungen_ASS-Diagnostik_2016-05.pdf

Teil 2 Therapie:

<https://www.awmf.org/aktuelles-und-angebO-Ton/awmf-aktuell/autismus-spektrum-stoerungen-im-kindes-jugend-und-erwachsenenalter-teil-2-therapie>

(2) Fyfe C et al. (2026): Time trends in the male to female ratio for autism incidence: population based, prospectively collected, birth cohort study. BMJ. DOI: 10.1136/bmj-2025-084164

<https://www.bmj.com/content/392/bmj-2025-084164>

(3) Ludger Tebartz van Elst: Autismus, ADHS und Tics: Zwischen Normvariante, Persönlichkeitsstörung und neuropsychiatrischer Krankheit. Kohlhammer Verlag 2022.

(4) Li CV, Knoblich JA. Advancing autism research: Insights from brain organoid modeling. Curr Opin Neurobiol. 2025 Jun; 92:103030. doi: 10.1016/j.conb.2025.103030. Epub 2025 Apr 24. PMID: 40279814.

(5) Silke Lipinski:
Autismus: Das Selbsthilfebuch. BALANCE ratgeber Verlag 2025. Aspies e.V. (Hg.)/Silke Lipinski (Hg.): Ein Pinguin unter Störchen: Leben mit Autismus. BALANCE erfahrungen Verlag 2025.

(6) https://www.tcd.ie/news_events/top-stories/featured/gut-microbiome-autism-no-link/

Neubauer J, Kaiser A, Hohmann S. DarmmikrobiO-Tona und Autismus-Spektrum-Störungen: Ein Überblick zu Zusammenhängen und möglichen Implikationen für therapeutische Interventionen [Gut MicrobiO-Tona and Autism Spectrum Disorders: An Overview of Correlations and PO-Tonential Implications for Therapeutic Interventions]. Z Kinder Jugendpsychiatr PsychO-Tonher. 2024;52(3):151-165. German. doi: 10.1024/1422-4917/a000962. Epub 2023 Dec 15. PMID: 38098430.

(7) <https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/pn.44.16.0025a>