Barnabas Ohst

Spektrakel
11. – 13. September 2026

AUDHS

DEMASKIEREN
WER BIN ICH UND
WIE FINDE ICH MICH (WIEDER)?

13. September 2026

DR. BARNABAS OHST
PRIVATPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
THERAPIE
ÜBER MICH
ADHS
AUTISMUS
KONTAKT

Keavi
Praxis für Psychotherapie

Kontakt Über Keavi Hilfe & Antworten Jobs Reduziertes Design

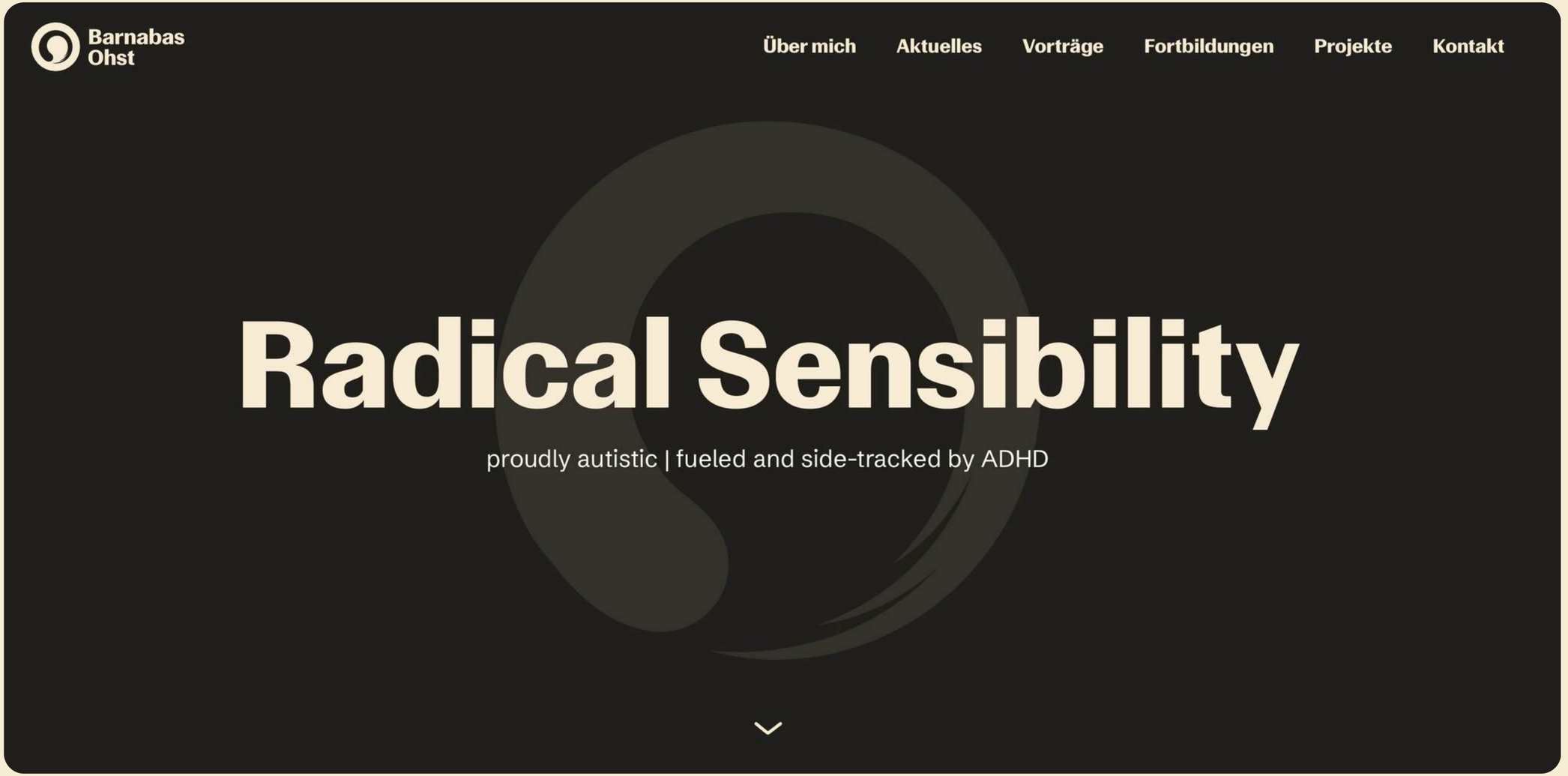
Psychotherapie **Diagnostik** **Autismus** **ADHS** **Praxis**

Keavi – Praxis für Psychotherapie

Wir bieten Psychotherapie für das gesamte Spektrum psychischer Störungen in Freiburg, Köln und per Video-sprechstunde an.

Unser Fokus liegt auf Diagnostik und Psychotherapie bei Autismus und ADHS im Erwachsenenalter.

Infos zur Diagnostik | Infos zur Psychotherapie


Barnabas Ohst
Über mich
Aktuelles
Vorträge
Fortbildungen
Projekte
Kontakt
Radical Sensibility
proudly autistic | fueled and side-tracked by ADHD

LinkedIn

Radical Sensibility

Dr. Barnabas Ohst

Psychotherapeut, Dozent, Speaker | Mitgründer @ Keavi | proudly autistic | fueled and sidetracked by ADHD

Freiburg im Breisgau, Baden-Württemberg, Deutschland · Kontaktinformationen

4.573 Follower:innen · 500+ Kontakte

Keavi – Praxis für Psychotherapie

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Offen für | Abschnitt hinzufügen | Profil verbessern | Ressourcen

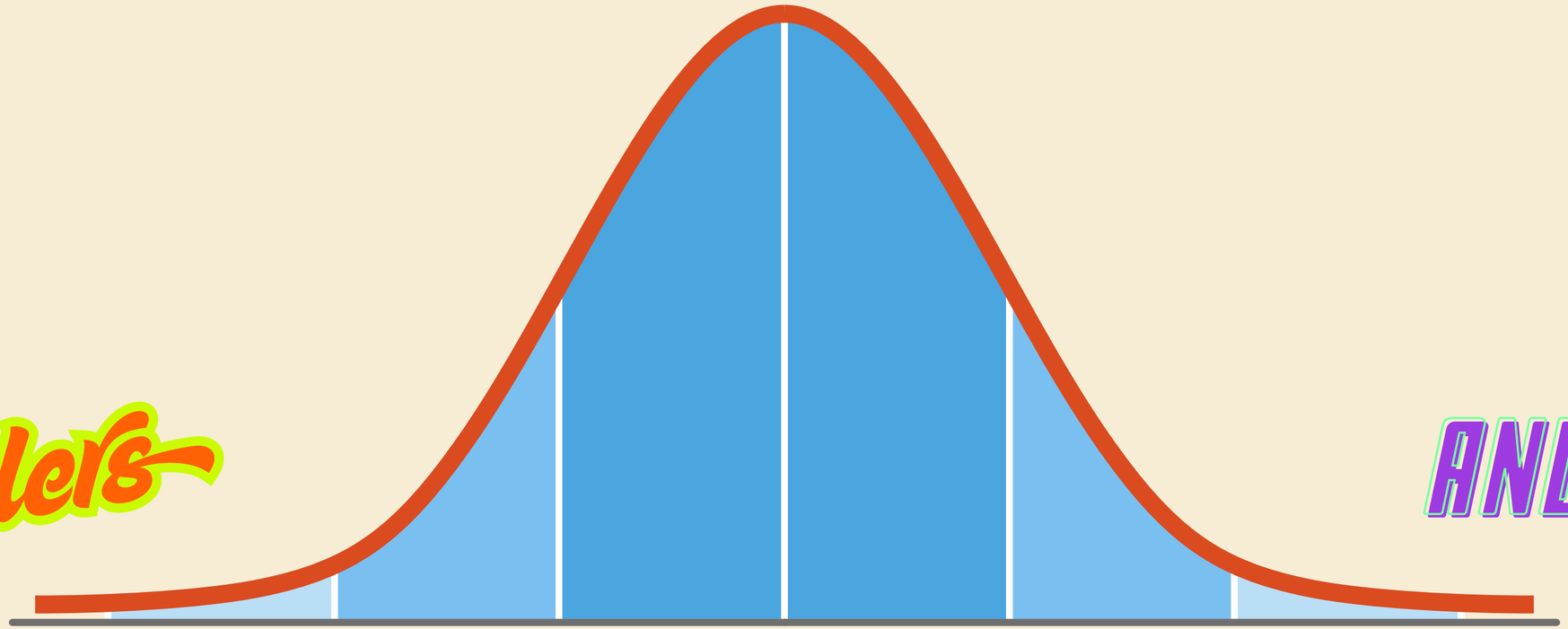
Du möchtest Hinweise
zu Vorträgen und Fortbildungen
von mir zu Autismus/ADHS/Audhs?

https://barnabas-ohst.de/newsletter

Neurodiversität

Chapman (2023), APA Blog

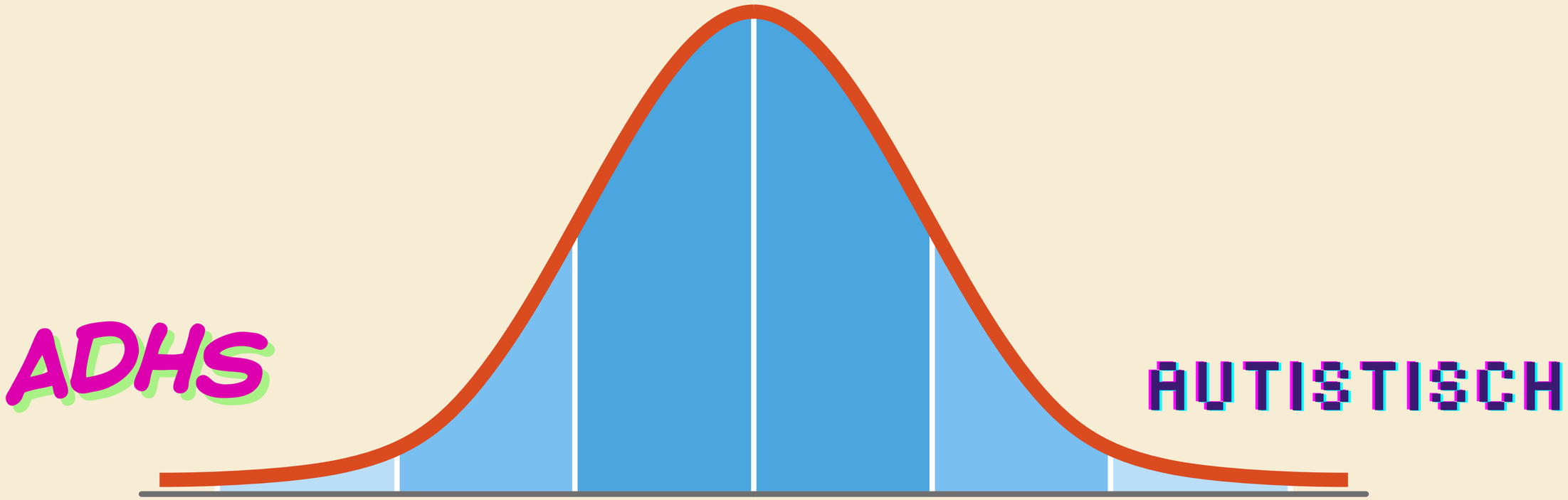
NORMAL



anders

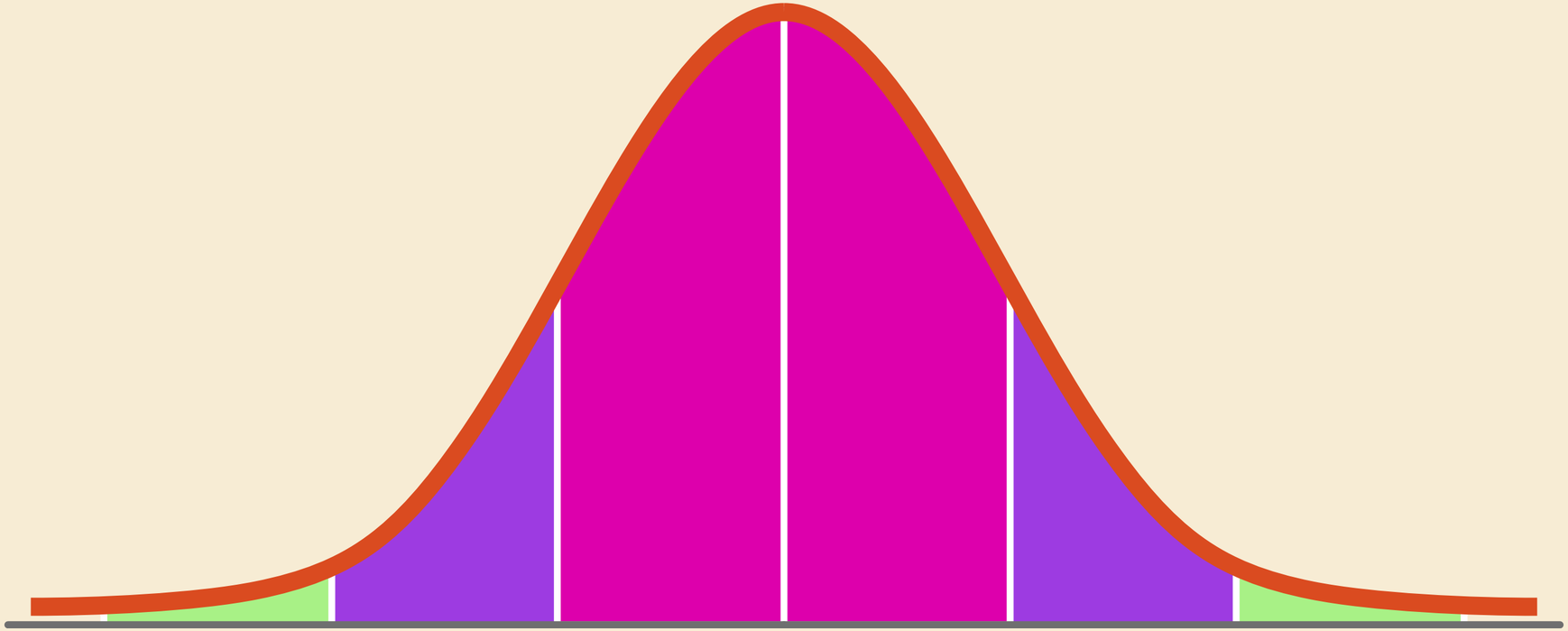
ANDERS

NEUROTYPISCH



Robinson et al. (2011), Arch Gen Psychiatry

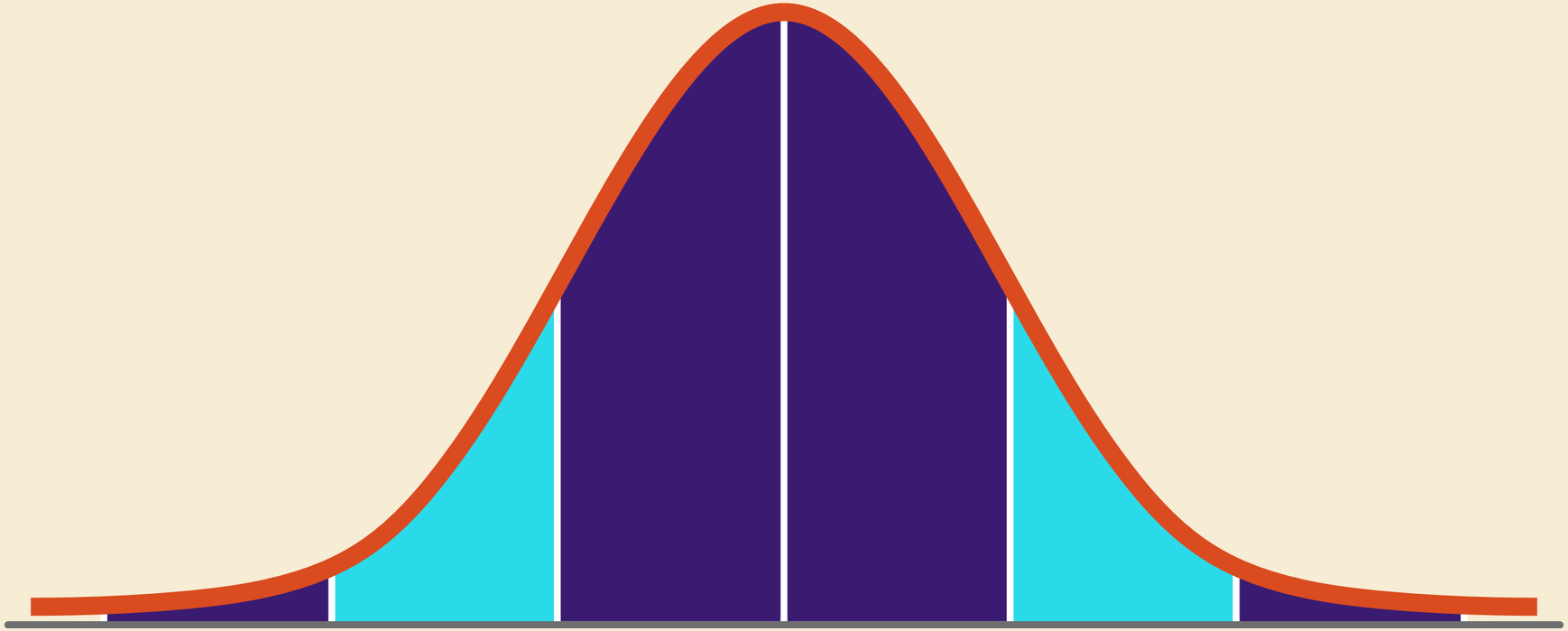
ADHS



Suche nach Stimulation/Neuem!

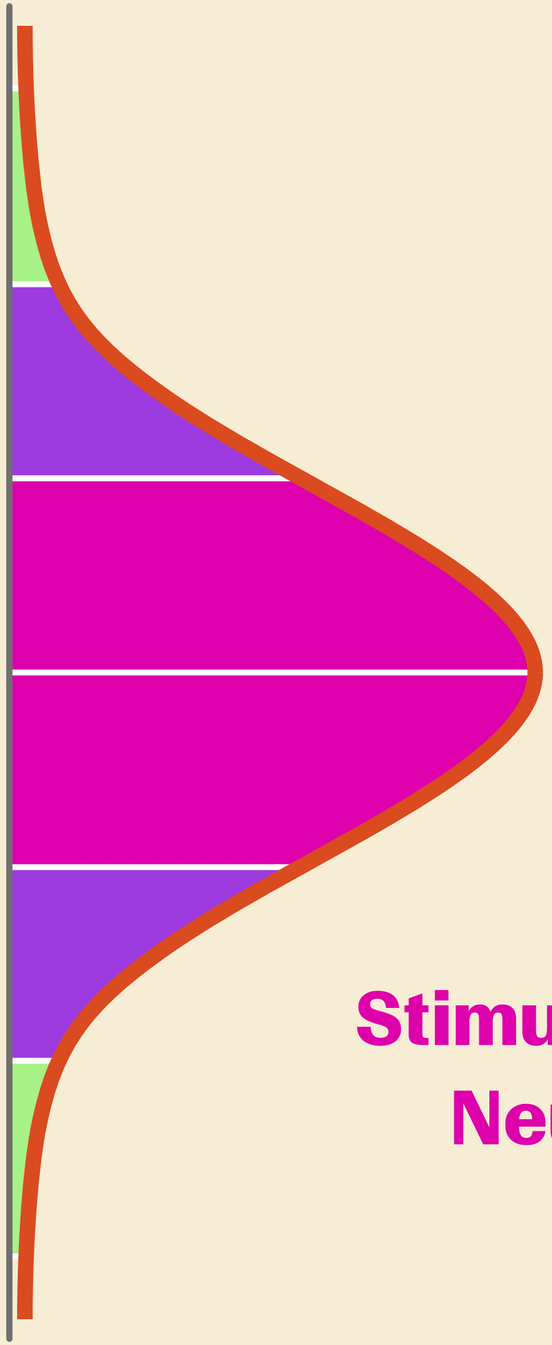
Sethi et al. (2018), Brain

AUTISTISCH

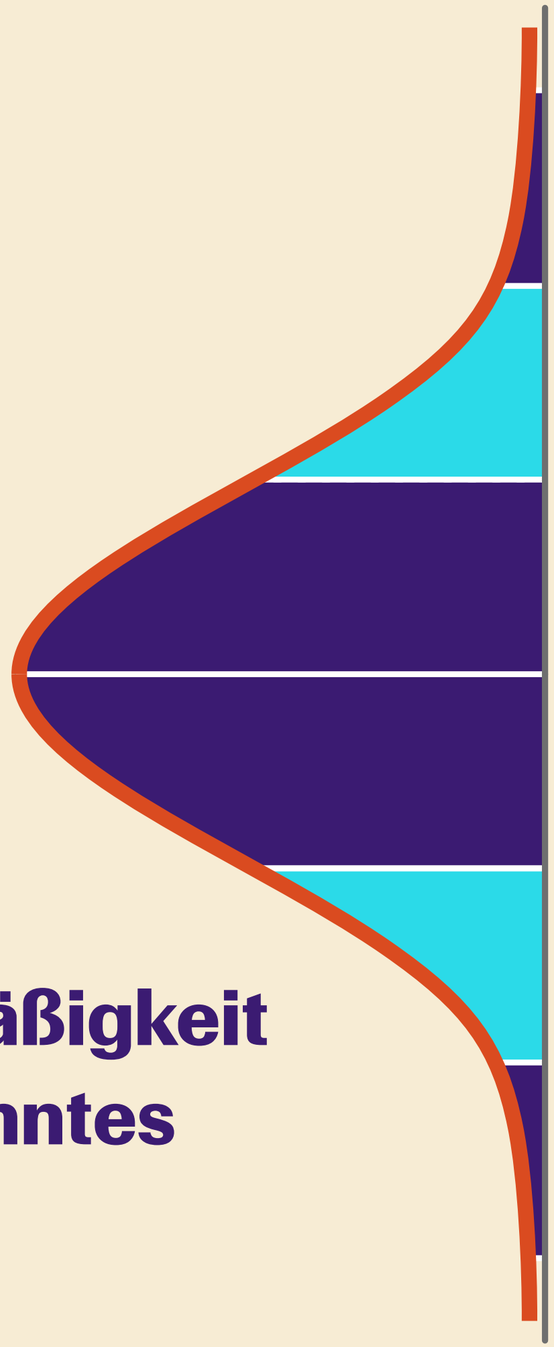


Suche nach Regelmäßgkeit/Bekanntem!

Goris et al. (2020), Autism Research



AUDHS



Stimulation
Neues

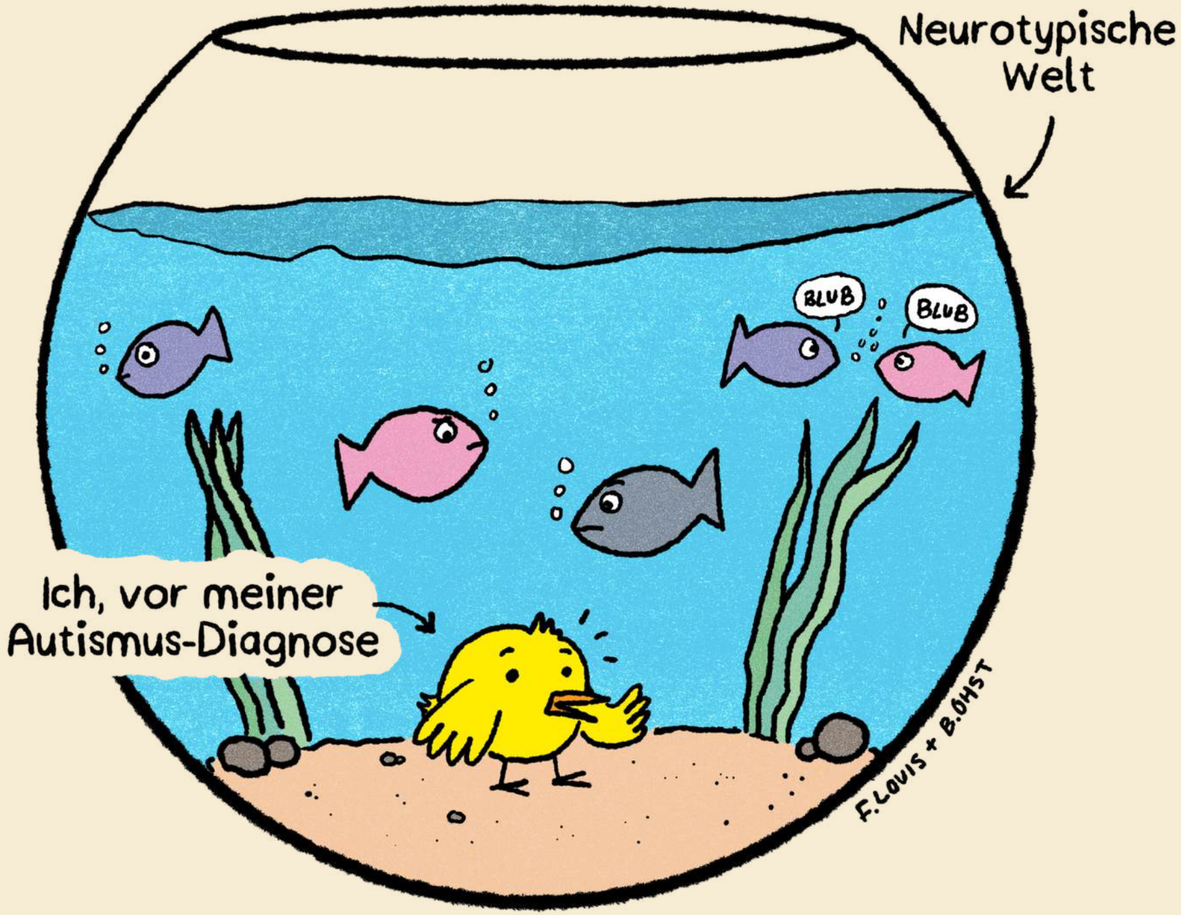
Regelmäßigkeit
Bekanntes

Antshel & Russo (2019), Curr Psychiatry Rep

neuronormativ

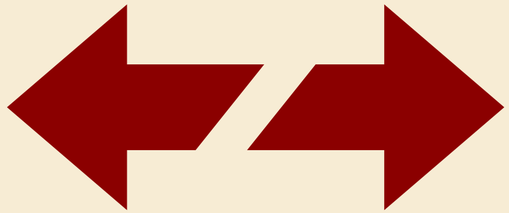
Bezeichnet Normen, Erwartungen oder Strukturen, die eine neurotypische Wahrnehmungs- und Verhaltensweise implizit als Standard voraussetzen – wodurch neurodivergente Funktionsweisen als Abweichung markiert werden.

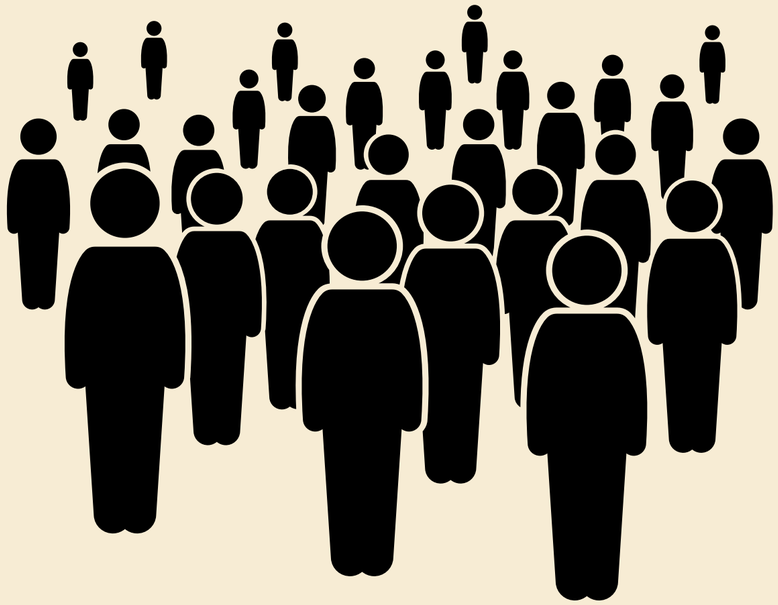
Grummt (2024), Sociology Compass



„Manchmal hab ich das Gefühl,
ich bin gar kein Fisch.“

Wer oder was ist eigentlich gestört?





Milton (2012), Disability & Society; Milton et al. (2022), Autism; Pellicano & den Houting (2022), J Child Psychol Psychiatry

“Maskieren oder nicht Maskieren?”

Das ist die alltägliche Frage!

Maskieren:

Möglichst ”normal”, also neurotypisch wirken.

Demaskieren:

Sich erlauben autistisch/ADHS/AuDHS zu sein!

Cook et al. (2021), Clinical Psychology Review; Hull et al. (2017), J Autism Dev Disord

Körper Soziales Verhalten

Bedürfnisse Blickkontakt *Gestik*

Sprache Kommunikation Gefühle *Gedanken*

Selbstbild Beziehung Liebe Interessen

Mimik

Freundschaft

AUDHS

2024

Sinnkrise

Studium

Abitur

Promotion

AUTISTISCH ?

Ausbildung
zum PP

ADHS !!!

Schule

Kindergarten

Ein Gedicht?

Ein Gedicht.

Zurück zu mir

Barnabas Ohst

Ich bin klein.
Die Welt ist groß.
Die Welt passt nicht zu mir.
Oder passe ich nicht zur Welt?
Ich weiß es nicht.

Die Welt passt sich mir nicht an.
Also passe ich mich an sie an.
Damit ich zu den anderen passe.
Damit ich dazugehöre.
Damit ich funktioniere.

Ich unterdrücke meine Bedürfnisse.
Ich unterdrücke meine Gefühle.
Ich unterdrücke meine Impulse.
Ich lehne mich ab, so wie die anderen mich ablehnen.
Das tut weh.

Ein Lösungsversuch:
Ich verbiege mich.
Ich verleugne mich.
Ich verliere mich.
Ich leide.

Aber:

Ich funktioniere.

Ich gehöre dazu.

Die anderen mögen mich!

Endlich.

Oder?

Ich funktioniere weiter.

Und weiter.

Und weiter.

Und weiter.

Und weiter.

Bis ich nicht mehr funktioniere.
Bis ich erschöpft bin.
Bis ich keine Freude mehr empfinde.
Bis ich gar nichts mehr empfinde.
Leere.

Was stimmt nicht mit mir?

Was mache ich falsch?

Bin ich falsch?

Nein!

Du bist okay, so wie du bist!
Das warst du schon immer.
Du hast dich nur verloren.
Du kannst dich wiederfinden!
Du kannst wieder du selbst sein.

Wenn du aufhörst, dich zu verbiegen.
Wenn du aufhörst, dich zu verleugnen.
Wenn du aufhörst, dich ständig anzupassen.
Wenn du anfängst, wieder du selbst zu sein.

Raus aus der Leere.

Raus aus der Verzweiflung.

Raus aus der Hilflosigkeit.

Raus aus der Angst.

Rein in die Reaktanz!

Rein in den Trotz!

Rein in die Wut!

Denn:

Ohne innere Rebellion keine Veränderung!

Ohne äußere Rebellion keine Veränderung!

Ohne Kampf keine Veränderung!

Los geht’s:

Ich muss mich nicht ständig anpassen!

Ich will mich nicht ständig anpassen!

Ich passe mich nicht länger ständig an!

Ich entscheide, wann ich mich anpasse!

Ich entscheide, wann ich mich nicht anpasse!

Passen sich die anderen ständig an mich an?

Nein!

Ich muss nicht:

Blickkontakt suchen und halten.

Ständig lächeln.

Small Talk mögen und machen.

Mich in Gruppen wohl fühlen.

Spontan und flexibel sein.

Immer gut organisiert sein und an alles denken.

Immer ruhig, besonnen und vernünftig sein.

Ich muss nicht so tun, als wäre ich neurotypisch!
Denn: Ich bin nicht neurotypisch.
Ich bin AuDHS.
Und ich darf so sein!
Ich darf Ich sein!
Ich erlaube mir, Ich zu sein.

Rein in die Akzeptanz.

Rein in das Selbstmitgefühl.

Rein in die Selbstliebe.

Ja zur Veränderung!

Ich darf
auf den Boden
an die Wand
in die Luft
wo auch immer ich will!
hinschauen.

Das irritiert dich? Sorry not sorry!

Ich darf
neutral
ernst
gelangweilt
wie auch immer es mir passt!
gucken.

Das verunsichert dich? Sorry not sorry!

Ich darf
über Themen reden, die vor allem mich interessieren
langweilig finden, was du sagst
gedanklich abschweifen
schweigen.

Das gefällt dir nicht? Sorry not sorry!

Ich darf
mich mit einzelnen Personen an ruhigen Orten treffen
Einladungen zu Gruppenaktivitäten ablehnen
Verabredungen kurzfristig absagen
Gruppensituationen plötzlich verlassen
Zeit für mich brauchen, haben und einfordern.

Das verstehst du nicht? Sorry not sorry!

Ich darf
Pläne mögen, aufstellen und an ihnen festhalten
Routinen schätzen, bewahren und verteidigen
irritiert sein, wenn andere
Chaos in mein Leben bringen!

Das irritiert dich? Sorry not sorry!

Ich darf
Dinge vergessen
verplant sein
verpeilt sein
zu viel wollen
zu wenig Zeit haben.

Das stört dich? Sorry not sorry!

Ich darf
emotional sein
wild sein
bunt sein
intensiv sein.

Das ist dir zu viel? Sorry not sorry!

Ich darf
alles verstehen wollen
viele Fragen stellen
mir viele Gedanken machen
auf Logik pochen
sagen was ich denke.

Das nervt dich? Sorry not sorry!

So bin ich und so darf ich sein!

Die Welt ist oft genug eine Zumutung für mich.

Jetzt fange ich an, mich der Welt zuzumuten!

Das bin ich mir wert.

Ich bin AuDHS.

Ich darf so sein!

Und ich werde so sein.

Sorry not sorry!

Barnabas Ohst

Barnabas Ohst

Quellen (1)

1. Maskieren – Phänomen & Häufigkeit

Cook, J., Hull, L., Crane, L., & Mandy, W. (2021). Camouflaging in autism: A systematic review. Clinical Psychology Review, 89, 102080. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102080

Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M.-C., & Mandy, W. (2017). "Putting on my best normal": Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. Journal of Autism and Developmental Disorders, 47(8), 2519–2534. https://doi.org/10.1007/s10803-017-3166-5

2. Demaskieren / Unmasking – Effekte

Durben, D. L. (2026). Unmasking: A mixed-methods study of autistic college students' efforts to stop masking/camouflaging. Journal of Autism and Developmental Disorders. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s10803-026-07409-x

3. Normalverteilung menschlicher Merkmale (auch autistische Traits)

Robinson, E. B., Koenen, K. C., McCormick, M. C., Munir, K., Hallett, V., Happé, F., Plomin, R., & Ronald, A. (2011). Evidence that autistic traits show the same etiology in the general population and at the quantitative extremes (5%, 2.5%, and 1%). Archives of General Psychiatry, 68(11), 1113–1121. https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.119

Barnabas Ohst

Quellen (2)

4. ADHS - Stimulations-/Neuheitssuche
Sethi, A., Voon, V., Critchley, H. D., Cercignani, M., & Harrison, N. A. (2018). A neurocomputational account of reward and novelty processing and effects of psychostimulants in attention deficit hyperactivity disorder. Brain, 141(5), 1545–1557. https://doi.org/10.1093/brain/awy048

5. Autismus - Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit/Gleichbleibendem
Goris, J., Silvetti, M., Verguts, T., Wiersema, J. R., Brass, M., & Braem, S. (2020). The relation between preference for predictability and autistic traits. Autism Research, 13(7), 1144–1154. https://doi.org/10.1002/aur.2244

6. ADHS + Autismus zusammen (AuDHD)
Antshel, K. M., & Russo, N. (2019). Autism spectrum disorders and ADHD: Overlapping phenomenology, diagnostic issues, and treatment considerations. Current Psychiatry Reports, 21(5), 34. https://doi.org/10.1007/s11920-019-1020-5

7. Neuronormativität - Definition
Catala, A. (2023, April 11). Understanding neurodiversity, unlearning neuronormativity. Blog of the APA. https://blog.apaonline.org/2023/04/11/understanding-neurodiversity-unlearning-neuronormativity/

Barnabas Ohst

Quellen (3)

8. Neurodiversität & angrenzende Konzepte – Definition
Grummt, M. (2024). Sociocultural perspectives on neurodiversity—An analysis, interpretation and synthesis of the basic terms, discourses and theoretical positions. Sociology Compass, 18(8), e13249. https://doi.org/10.1111/soc4.13249

9. Prävalenz – Autismus & ADHS
World Health Organization. (2025, September 17). Autism [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders

Salari, N., Ghasemi, H., Abdoli, N., Rahmani, A., Shiri, M. H., Hashemian, A. H., Akbari, H., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of ADHD in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Italian Journal of Pediatrics, 49, 48. https://doi.org/10.1186/s13052-023-01456-1

10. „25 % sind neurodivergent"
Doyle, N. (2020). Neurodiversity at work: A biopsychosocial model and the impact on working adults. British Medical Bulletin, 135(1), 108–125. https://doi.org/10.1093/bmb/ldaa021

Barnabas Ohst

Quellen (4)

11. Sind Neurodivergente, die Gesellschaft, oder die Interaktion „gestört"?
Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: The 'double empathy problem'. Disability & Society, 27(6), 883–887. https://doi.org/10.1080/09687599.2012.710008

Milton, D., Gurbuz, E., & López, B. (2022). The 'double empathy problem': Ten years on. Autism, 26(8), 1901–1903. https://doi.org/10.1177/13623613221129123

Pellicano, E., & den Houting, J. (2022). Annual Research Review: Shifting from 'normal science' to neurodiversity in autism science. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 63(4), 381–396. https://doi.org/10.1111/jcpp.13534

12. Ziel von Psychotherapie bei Autismus/ADHS (Anpassung, Demaskierung, Akzeptanz)
Graf-Kurtulus, S., & Gelo, O. C. G. (2025). Rethinking psychological interventions in autism: Toward a neurodiversity-affirming approach. Counselling and Psychotherapy Research, 25(1), e12874. https://doi.org/10.1002/capr.12874

Champ, R. E., Adamou, M., & Tolchard, B. (2021). The impact of psychological theory on the treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in adults: A scoping review. PLOS ONE, 16(12), e0261247. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261247