MethodenSchatz

Wenn Anforderungen Angst machen: PDA verstehen und begleiten

Von Dorothea Whitehead

Methoden-schatz
www.frauke-niehues.net

„Zieh deine Schuhe an, deine Freundin wartet schon unten auf dich."
Pia hat sich den ganzen Tag auf das Treffen gefreut. Doch plötzlich findet sie tausend Gründe, warum sie nicht los kann. „Du hast dich doch so gefreut! Was ist denn jetzt schon wieder los?", drängt die Mutter. Minuten später eskaliert die Situation – Pia weint und schreit, und das Treffen fällt ins Wasser.

Was für Außenstehende wie Trotz aussieht, ist für viele Familien mit PDA Alltag: **Ein kleiner Auslöser reicht, und selbst ersehnte Erlebnisse werden unmöglich.**

Was ist PDA?

Pathological Demand Avoidance (PDA) beschreibt ein Verhaltensprofil, das durch **extreme Vermeidung von Anforderungen**, ein starkes **Kontrollbedürfnis** und **rasche Stimmungswechsel** geprägt ist (PDA Society, 2022a). Anforderungen werden nicht nur gemieden, wenn sie unangenehm sind – manchmal reicht schlicht das Gefühl, dass jemand etwas von dem PDA-Betroffenen will.

Um Druck zu vermeiden, nutzen viele PDA-Betroffene **soziale Strategien** wie Ablenkung, Humor oder Rollenspiele. Wenn das nicht hilft, kippt das Verhalten schnell: Panikreaktionen, Meltdowns oder kompletter Rückzug sind typisch (Chou-Knecht, 2024).

PDA ist keine eigenständige Diagnose in ICD-11 oder DSM-5. Viele Fachleute, darunter **Tony Attwood**, sehen es am plausibelsten als **Profil innerhalb des Autismus-Spektrums**.
Die Psychiaterin **Dr.med. Nicole Agathe Chou-Knecht** beschreibt PDA als ein Verhalten, das auf **veränderter Reizverarbeitung im Gehirn** beruht: Anforderungen wirken oft wie ein Risiko, weil sie Veränderungen in der Situation mit sich bringen. Diese Veränderungen können eine erhöhte Stressbelastung auslösen. Kontrolle und Autonomie sind dann Strategien, um wieder Sicherheit zu gewinnen.

PDA-Betroffene können sich in der **Außenwelt oft stark anpassen** und wirken unauffällig. Zu Hause fällt die Anspannung ab – und dort kommt es zu massiven Kämpfen.

Außenstehende erleben das Kind oft als „problemlos" und vermuten Schwierigkeiten eher bei den Eltern. Für Familien ist dieses Missverständnis besonders belastend.
Ein fundiertes Verständnis von PDA kann hier entlasten: **Hinter der Verweigerung steckt kein Trotz, sondern ein Schutzmechanismus.**

Warum klassische Methoden scheitern

Konsequenzen, Druck und „Jetzt erst recht"-Haltungen verschärfen oft nur den Stress. Stattdessen brauchen Menschen mit PDA **Verständnis, Beziehung und Sicherheit**. Hier setzen die **PANDA-Strategien** der PDA Society an – ein praktisches Werkzeug für Eltern, Pädagog:innen und Fachkräfte.

PANDA-Strategien – Praxisnah erklärt

1. Pick Battles – Wähle deine Kämpfe

Montagmorgen. Der Bus kommt gleich, Leo weigert sich vehement, Socken anzuziehen. Statt einen Streit zu riskieren, atmet seine Mutter tief durch: Heute geht es barfuß in die Schuhe.
Manchmal ist Frieden wichtiger als Prinzipien. Energie bleibt für größere Herausforderungen.

2. Anxiety Management – Sicherheit schaffen

Ein Ausflug steht bevor, und schon Tage vorher ist das Kind nervös. Statt Druck aufzubauen, bereitet die Lehrerin alles visuell vor: Fotos vom Ziel, eine klare Reihenfolge der Aktivitäten und Wahlmöglichkeiten, wo es möglich ist.
Vorhersehbarkeit senkt Stress – Vertrauen wächst.

3. Negotiation & Collaboration – Gemeinsam Lösungen finden

Das Kinderzimmer ist chaotisch, Aufräumen ist ein Trigger. Also schlägt der Vater vor: „Ich mache die Bücher, du die Lego-Steine. Wer zuerst fertig ist, darf die Musik aussuchen."
Mitbestimmung und Zusammenarbeit machen Anforderungen erträglicher.

4. Disguise Demands – Anforderungen kreativ verpacken

Ein Vater möchte, dass sein Sohn zu Mittag isst. Statt zu sagen: „Setz dich hin und iss!", stellt er den Teller einfach hin und sagt: „Pass bitte auf, dass niemand davon stibitzt." Als er wiederkommt, ist der Teller leer – und beide lachen.
Humor und Kreativität können Druck auflösen.

5. Adaptation – Flexibel bleiben

Hausaufgabenzeit. Das Kind ist emotional überfordert. Statt stur auf den Plan zu bestehen, schlägt die Mutter eine Pause mit Kuscheln und Bewegung vor. Später, in ruhiger Stimmung, werden die Aufgaben ohne Drama erledigt.
Flexibilität schafft Sicherheit und senkt Stress.

PANDA-Strategien – Praxisnah erklärt

PDA zeigt, wie stark Anforderungen das Nervensystem überfordern können. Wer PDA erkennt, kann Machtkämpfe vermeiden, Stress reduzieren und echte Verbindung aufbauen. Eltern und Fachkräfte erleben oft eine **tiefe Entlastung**, wenn sie verstehen, dass hinter der „Verweigerung" keine Absicht, sondern **Schutz** steckt.

Weiterführende Infos

Mehr Materialien, Fachartikel und Hilfen finden Sie beim
Fachverein PDA-Autismus-Profil (FAPDA):
www.pda-autismus-verein.org

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net*** → ***MethodenSchatz***.