

Was ist PDA?

Pathological Demand Avoidance – für Betroffene, Eltern und Fachkräfte

- i** Wichtiger Hinweis vorab: PDA ist kein eigenständiger Diagnosebegriff im ICD-11 oder DSM-5. Es wird von einer wachsenden Zahl von Fachleuten als ein klinisch gut erkennbares Profil innerhalb des Autismus-Spektrums verstanden. Die diagnostische Einordnung ist noch offen – die praktische Relevanz ist es nicht.

1 Was ist PDA? – Der Kern in vier Sätzen

PDA steht für Pathological Demand Avoidance – auf Deutsch: „pathologisch-zwanghafte Anforderungsvermeidung“. Manche bevorzugen Pervasive Drive for Autonomy (tiefgreifendes Streben nach Autonomie) – beide Begriffe meinen dasselbe Profil.

„Menschen mit PDA können Anforderungen – auch solche, die sie selbst wollen oder brauchen – nicht erfüllen, weil ihr Nervensystem diese als existenzielle Bedrohung ihrer Autonomie und Sicherheit wahrnimmt. Das ist kein Wille. Das ist Neurologie.“

2 Typische Merkmale eines PDA-Profiles

Extreme Anforderungsvermeidung

Selbst gewollte oder lebensnotwendige Dinge (Essen, Schlafen, Zähneputzen) können nicht erfüllt werden, wenn sie als Anforderung wahrgenommen werden. Das Scheitern ist nicht Wille.

Angstgetriebenes Kontrollbedürfnis

Das zentrale Motiv hinter der Vermeidung ist Angst – nicht Trotz. Das Gehirn interpretiert Anforderungen als Gefahr: Kampf, Flucht oder Erstarren.

Oberflächlich sozial

PDA-Menschen wirken oft charmant und redegewandt. Sie nutzen diese Fähigkeiten aber gezielt, um Anforderungen zu umgehen: Ablenken, Ausreden, Humor, Themenwechsel.

Große Diskrepanz innen/außen

Außen oft ruhig, angepasst, funktionierend – zuhause dann Zusammenbrüche. Das erschöpfende Masking macht PDA besonders schwer erkennbar.

Ablehnung von Autoritäten

Starke Ablehnung sozialer Hierarchien. Direkte Anweisungen lösen fast immer sofortigen Widerstand aus – unabhängig vom Inhalt.

Wechselhafte Interessen

Spezialinteressen sind weniger stabil als bei anderen Autismus-Profilen. Sie können selbst zur Anforderung werden und dann abgelehnt werden.

3 PDA vs. anderes Autismus-Profil – der entscheidende Unterschied

Bereich	PDA-Profil	Anderes Autismus-Profil
Anforderungen	Extreme angstgetriebene Vermeidung auch gewollter Dinge	Schwierigkeiten, aber nicht im gleichen Ausmaß
Struktur / Routinen	Können zur Anforderung werden und werden abgelehnt	Struktur ist typischerweise stabilisierend und hilfreich

Bereich	PDA-Profil	Anderes Autismus-Profil
Belohnungssysteme	Werden als Anforderung erlebt; führen zu Eskalation	Können helfen, Motivation zu fördern
Klare Grenzen	Erhöhen Druck; führen zu mehr Widerstand	Grenzen können Sicherheit geben
Soziale Oberfläche	Charmant, redegewandt; Masking sehr ausgeprägt	Soziale Unterschiede oft deutlicher sichtbar
Zuhause vs. außen	Große Diskrepanz; zuhause kommen alle Zusammenbrüche	Diskrepanz existiert, aber weniger extrem



Der entscheidende Unterschied: Bei anderen Autismus-Profilen helfen oft klare Strukturen, visuelle Tagespläne und konsistente Grenzen. Bei PDA können genau diese Strategien die Situation aktiv verschlimmern. Das ist kein Widerspruch – sondern ein anderes neurologisches Profil.

4 Was bei PDA NICHT funktioniert – und was wirklich hilft

Falsche Strategien können die Situation aktiv verschlechtern

✓ Indirekte, beschreibende Sprache: „Ich sehe, dass du vielleicht Hunger hast“

✓ Wahlmöglichkeiten anbieten: „Soll ich helfen – oder möchtest du es selbst versuchen?“

✓ Verhandeln und gemeinsam lösen: „Wie könnten wir das hinkriegen?“

✓ Anforderungen priorisieren: Was ist wirklich notwendig? Alles andere reduzieren.

✓ Anforderungen in Spiel oder Rolle verkleiden: „Könntest du das als Detektivin tun?“

✓ Ruhe bewahren, Reize reduzieren, Sicherheit signalisieren

✗ Direkte Anweisungen und Befehle: „Jetzt essen wir!“ / „Mach das sofort“

✗ Klare Grenzen setzen und konsequent durchhalten – erhöht nur den Druck

✗ Belohnungssysteme, Sternchenpläne, Token-Systeme – werden als Anforderung erlebt

✗ Starre Routinen und visuelle Tagespläne – der Plan selbst wird zur Anforderung

✗ Druck erhöhen, wenn Widerstand kommt – führt direkt zu Eskalation

✗ Strafen für Meltdowns oder Verweigerung – Meltdowns sind keine willentlichen Handlungen

5 Die PANDA-Strategie – der Orientierungsrahmen

P

Personalisiert (Personalized)

Jede Person mit PDA ist anders. Es gibt keine universelle Lösung. Die Strategie muss auf die spezifische Person zugeschnitten werden.

A

Angstreduzierend (Anxiety-reducing)

Da Angst der Motor hinter PDA ist, muss die Umgebung so gestaltet sein, dass der Grundpegel der Angst sinkt: weniger Druck, mehr Sicherheit.

N

Verhandelnd (Negotiated)

Statt Anweisungen: Möglichkeiten verhandeln. „Wir könnten das so oder so machen – was passt dir besser?“ Die Person behält das Gefühl der Kontrolle.

D

Beschreibende Sprache (Declarative language)

Beobachtungen statt Befehle und Fragen. „Ich sehe, dass du müde sein könntest“ statt „Geh jetzt schlafen“.

A

Anpassungsfähig (Adaptive)

Flexibel bleiben. Wenn eine Strategie heute nicht funktioniert, wird sie morgen angepasst. Starre Prinzipien sind für PDA-Familien kontraproduktiv.

6 Was das bedeutet – für jede Perspektive

Für Betroffene

- Du bist nicht defekt, trotzig oder willensschwach.
- Dein Nervensystem reagiert auf Anforderungen wie auf Gefahr – das ist Neurologie.
- Es gibt einen Namen für das, was du erlebst: PDA-Profil.
- Es gibt Strategien, die wirklich helfen – auch wenn sie unkonventionell wirken.
- Anlaufstelle: FAPDA (fapda.de) – Fachverein PDA-Autismus-Profil

Für Eltern & Familien

- Das Verhalten eures Kindes ist nicht euer Versagen.
- Konsequenz und Grenzen helfen hier nicht – das ist kein Erziehungsfehler.
- Reduziert Anforderungen auf das Wesentliche. Energie sparen.
- Sucht Unterstützung – PDA ist für Familien außerordentlich erschöpfend.
- FAPDA, PDA Society (englisch), Facebook-Gruppen für Erfahrungsaustausch.

Für Fachkräfte

- Klassische Autismus-Strategien können bei PDA kontraproduktiv sein.
- Struktur und Belohnungssysteme können die Situation aktiv verschlechtern.
- Schule: Flexible Anforderungen, Rückzugsmöglichkeiten, indirekte Sprache.
- Diagnostik: PDA Society Guidance 2022, FAPDA-Checkliste, EDA-Q8-Fragebogen.
- Literatur: Hatami & Theunissen (2026), Chou-Knecht & Carl (2024).

Häufige Fehldiagnosen bei PDA

PDA wird oft fehlgedeutet als: • Oppositionelles Trotzverhalten (ODD) • ADHS (besonders bei Jungen) • Angststörung • Bindungsstörung • Emotionale Verhaltensstörung • Borderline (bei Erwachsenen) Eltern werden häufig fälschlicherweise als erziehungsunfähig beschuldigt.

Anlaufstellen & Literatur (Stand 2026)

- FAPDA: fapda.de – Fachverein PDA-Autismus-Profil (D) • PDA Society: pdasociety.org.uk (englisch) • autismus-ratgeber.de/pda-autismus • Hatami & Theunissen (2026): „PDA und Autismus“, Lambertus-Verlag • Chou-Knecht & Carl (2024): „PDA – anders autistisch?“ • EDA-Q8-Fragebogen für Diagnostik • PDA Society Guidance 2022

Hinweis: Dieses Infoblatt wurde von autismus-ratgeber.de erstellt. Es gibt den Stand der öffentlichen Diskussion und Forschung wieder (Juli 2026). Es ersetzt keine professionelle Diagnostik oder Therapie. Bei konkretem Verdacht: spezialisierte Kinder- und Jugendpsychiatrie oder FAPDA kontaktieren.