

PDA wird gemäß heutigem Wissensstand als ein besonderes Profil einer Autismus-Spektrum-Störung angesehen.

Was heißt PDA? «Pathological demand avoidance» = pathologische Vermeidung jeder Anforderung

Anforderungen können nahezu alles sein. Die Anforderungen können dabei von außen an die Person gestellt werden (bspw. Hausaufgaben, Anrufe, „Aufstehzeit“) oder aus dem PDAer selbst heraus kommen (bspw. Hunger) und/oder gewünscht sein (bspw. Treffen, Hobby). Sie können explizit formuliert sein (bspw. Aufforderungen, „Stop“) oder implizit als Erwartungen wahrgenommen werden (bspw. „hallo“, man beantwortet Fragen, ordentliche Kleidung). Sie können größere Themen (bspw. Arbeit, Schule) oder Alltägliches (bspw. Essen, Haushalt) betreffen. Anforderungen sind im Besonderen auch soziale Regeln und Gesetze. Bereits das (Über)Leben beinhaltet Anforderungen (bspw. atmen, trinken, schlafen, Toilettengang).

Vermeidungsstrategien können vielfältig, individuell verschieden und schwer zu erkennen sein. Beispiele sind Wegrennen, Schreien, Bauchschmerzen, Dinge werfen, Widersprechen, Ignorieren der Umwelt (z. B. von Fragen), etwas anderes beginnen, Musik aufdrehen, genau das Gegenteil tun, sich in eine Fantasiewelt denken.

Wenn Vermeidungsstrategien mit Druck begegnet wird, kann es zu größeren Ausbrüchen/Meltdowns kommen, welche als Panikattacken anzusehen sind.

Pathologisch ist das Vermeiden, weil es in extremem Ausmaß stattfindet. Das Verhalten steht in keinem Verhältnis zum Inhalt der Anforderung und kann JEDE Anforderung betreffen. Besonders zu beachten ist, dass es sich nicht um eine freie Entscheidung handelt: PDAer können nichts dafür, dass sie etwas nicht tun können. Es ist ein «nicht können» statt eines «nicht wollens» und völlig unabhängig von der Intelligenz, den kognitiven Fähigkeiten oder dem Willen. PDAer können nicht anders, obwohl sie kognitiv genau wissen, was zu tun ist.

PDA basiert auf einer neurologischen Grundlage: Die Aktivierung der Amygdala löst in Situationen, in denen wir bedroht werden und Angst haben, eine fight-flight-freeze-Reaktion (Kampf/Flucht/Erstarren) aus. PDAer haben ein angstgesteuertes Bedürfnis nach Kontrolle (anxiety-driven need for control) und erleben jede Anforderung, jedes Abgeben von Kontrolle und Autonomie als Bedrohung. Die fight-flight-freeze-Reaktion springt also permanent an (überschießendes Nervensystem, ständig erhöhte Alarmbereitschaft). Die Vermeidung ist der Versuch, Kontrolle und Sicherheit wiederzuerlangen.

NEIN ist die natürliche erste Reaktion auf nahezu alles (Anforderung, Veränderung, Plan, Wunsch, Ansprache, ...).

Wenn man einem NEIN nicht mit Druck, sondern mit Vertrauen und Geduld begegnet, kann es sich mit der Zeit auflösen.

Beispielhaft aufgeführte Literatur

PHIL CHRISTIE, MARGARET DUNCAN, RUTH FIDLER, ZARA HEALY (2012): Understanding Pathological Demand Avoidance Syndrome in Children.

PDA SOCIETY (2022): Identifying & Assessing a PDA profile – Practice Guidance.