



Stellungnahme zu PDA

25.09.2026

Wir als Verein haben uns intensiv damit auseinandergesetzt, wie wir uns zur aktuellen Diskussion rund um den Begriff „Pathological Demand Avoidance“ (PDA) positionieren möchten.

Dabei ist uns zunächst wichtig, eines deutlich zu machen:

Hinter der Wahrnehmung „Anforderungsvermeidendes Verhalten“ durch Außenstehende, verbirgt sich in der Regel ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Selbstregulation und Autonomie.

„Anforderungsvermeidendes Verhalten“ und Autonomie sind reale Erfahrungen, die bei Menschen im Autismus-Spektrum (jedoch nicht ausschließlich) beobachtet und erlebt werden können. Wir möchten diese Erfahrungen ausdrücklich ernst nehmen und nicht als bloße Verweigerung oder mangelnde Motivation betrachten.

Gerade, bei autistischen Menschen können Anforderungen des Alltags, abhängig von der individuellen Situation, mit einem erheblichen Maß an Stress, Überforderung und Angst verbunden sein. Hinzu können sensorische Belastungen, Schwierigkeiten bei der Regulation, exekutive Herausforderungen, bereits erschöpfte Ressourcen, sowie gesellschaftliche und alltägliche Erwartungen kommen.

Sind die persönlichen Ressourcen weitgehend ausgeschöpft und gleichzeitig Angst, Stress oder Überforderung sehr hoch, kann die „Vermeidung von Anforderungen“ eine nachvollziehbare Schutzreaktion darstellen, eine Strategie, jedoch keineswegs ein pathologisches Verhalten!

Die Beschreibung eines Verhaltens als pathologisch lehnen wir ab, auch widerspricht sie der UN-BRK, da jedes Verhalten einen Grund und einen Sinn hat. Die Begriffswahl kann historisch verstanden werden, da die Begrifflichkeit auf die 1980er Jahre zurückgeht.

Auch ist es wichtig sich klar zu machen, dass pathologisch im klinischen Sinne meist deutlich wertneutraler verwendet wird, als dies in der Regel in der Alltagssprache durch Laien der Fall ist.

Anforderungen nicht anzunehmen oder ihnen auszuweichen, kann dabei, bewusst oder unbewusst und abhängig von den individuellen Möglichkeiten, dazu beitragen, die eigenen Ressourcen zu schützen, Überforderung zu reduzieren und ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit wiederherzustellen – handlungsfähig zu bleiben.

Aus unserer Sicht ist deshalb entscheidend, hinter dem Verhalten die zugrunde liegenden Bedürfnisse und Belastungen zu erkennen, sowie die Auslöser im Vorfeld zu identifizieren, um hieraus für die Begleitung lernen zu können. Nicht die Frage: „Warum verweigert diese Person?“, sondern vielmehr „Was macht diese Anforderung gerade so schwierig oder bedrohlich?“ sollte Ausgangspunkt für Verständnis und Unterstützung sein.

Wir sehen daher deutlich, dass eine ausgeprägte „Anforderungsvermeidung“ bei Menschen im Autismus-Spektrum vorkommen kann und in der Unterstützung berücksichtigt werden muss. Gleichzeitig sehen wir PDA nach dem derzeitigen wissenschaftlichen und diagnostischen Kenntnisstand nicht als eigenständige Diagnose. Auch die Forschung zur Frage, ob PDA einen eigenständigen klinischen Subtyp oder ein klar abgrenzbares Profil innerhalb des AutismusSpektrums darstellt, ist weiterhin begrenzt, es ist jedoch klar, dass diese Verhaltenszuschreibungen nicht allein dem Autismus-Spektrum vorbehalten sind, so dass allein deswegen ein eigenes Profil im Autismus Spektrum nicht gerechtfertigt scheint.

Der Begriff Autismus Spektrum wurde ja gerade eingeführt, um all der Forschung und Erfahrung Rechnung zu tragen, dass die verschiedenen Ausprägungen und Erlebenswelten im Autismus sehr individuelle Ausprägungen zu Grunde liegen.

Für uns steht deshalb weniger die Bezeichnung als vielmehr die individuelle Betrachtung des Menschen im Mittelpunkt.

Eine diagnostische oder pädagogische Einordnung sollte aus unserer Sicht nicht dazu führen, Menschen auf ein bestimmtes Verhalten oder ein vermeintliches Profil zu reduzieren. Vielmehr sollten die individuellen Auslöser, Bedürfnisse, Ressourcen, Sensitivitäten und bisherigen Bewältigungsstrategien betrachtet werden.

Dabei kann es hilfreich sein, verschiedene mögliche Faktoren in den Blick zu nehmen:

Sensorische und körperliche Überlastung, Angst und Stress, Schwierigkeiten mit Übergängen und Veränderungen, exekutive Herausforderungen, fehlende oder erschöpfte Ressourcen, ein starkes Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbestimmung, Erfahrungen von Kontrollverlust, zu hohe oder nicht ausreichend verständlich vermittelte Anforderungen, sowie weitere neurodivergente oder psychische Besonderheiten.

Eine solche differenzierte Betrachtung ermöglicht es, Unterstützung nicht am vermeintlichen „Verhalten“ auszurichten, sondern an den tatsächlichen Bedürfnissen des Menschen.

Unser Anliegen ist daher, „anforderungsvermeidendes Verhalten“ weder zu pathologisieren noch zu bagatellisieren. Wir möchten vielmehr dazu beitragen, dass die dahinterliegenden Gründe vom jeweils begleitenden Umfeld verstanden werden, so dass Rahmenbedingungen geschaffen werden können, in denen Menschen möglichst wenig in Situationen geraten, in denen sie nur noch durch Vermeidung, Rückzug oder andere Schutzstrategien handlungsfähig bleiben.

Für uns gilt dabei ein zentraler Grundsatz:

Verhalten hat immer einen Grund, eine Geschichte, ein Vorher welches zu dem beobachtbaren Verhalten geführt hat.

Wenn wir diesen Grund/Auslöser verstehen, können wir Unterstützung ermöglichen, statt zusätzlichen Druck aufzubauen, was am Ende immer in eine Abwärtsspirale führt.

Unabhängig davon, welche Begrifflichkeit verwendet wird:

PDA, anforderungsvermeidendes Verhalten, ausgeprägtes Autonomiebedürfnis oder eine andere Beschreibung, sollte die individuelle Lebensrealität des Menschen im Mittelpunkt stehen. Anstatt von außen zu beschreiben, ist gemäß UN-BRK zu fordern, das Gespräch, den Austausch mit den „betroffenen“ Menschen zu suchen, um deren Verhaltensrepertoire korrekt einordnen zu können.

Wissen schafft Verständnis. Verständnis schafft die Grundlage dafür, gemeinsam Wege zu finden, die Sicherheit, Selbstbestimmung und Teilhabe ermöglichen.

Die Bedeutung der Selbstbeschreibung

Gleichzeitig möchten wir die Perspektive von autistischen Menschen berücksichtigen, die sich selbst mit dem Begriff PDA identifizieren. Schließlich sollte immer der Anspruch der Behindertenbewegung gelten **„nichts über uns, ohne uns!“** Für manche Menschen kann diese Bezeichnung eine wichtige Möglichkeit sein, die eigenen Erfahrungen zu verstehen, einzuordnen und anderen gegenüber verständlich zu machen. Sie kann dabei helfen, wiederkehrende Muster, insbesondere den starken inneren Widerstand gegenüber Anforderungen, das Bedürfnis nach Autonomie sowie die damit verbundenen Gefühle von Stress, Angst und Überforderung, in einen Zusammenhang zu bringen.

Wir möchten diese persönliche Bedeutung des Begriffs ausdrücklich respektieren. Die Selbstbeschreibung eines Menschen muss dabei nicht zwangsläufig mit einer formalen diagnostischen Einordnung gleichgesetzt werden.

Beides kann nebeneinander bestehen.

Die individuelle Erfahrung und die damit verbundene Selbstbeschreibung dürfen ernst genommen werden.

Für uns bedeutet dies, Menschen nicht über eine Bezeichnung zu definieren, sondern ihnen zuzuhören und ihre individuellen Erfahrungen ernst zu nehmen. Entscheidend ist letztlich nicht allein, welchen Begriff jemand für sich verwendet, sondern welche Unterstützung, welche Rahmenbedingungen und welches Maß an Selbstbestimmung die jeweilige Person benötigt um ihren Alltag, ihren Lebensweg persönlich zu gestalten.