

# Mein einzigartiges **PANDA KIND**



Kinder im  
**PDA-Autismus-**  
Profil verstehen  
und den  
Familienalltag  
entspannen

Mark  
Leonard

**BELTZ**

Mark Leonard

Mein einzigartiges  
**PANDA**  
**KIND**

Kinder im  
**PDA-Autismus-**  
**Profil** verstehen  
und den  
Familienalltag  
entspannen

**BELTZ**

*Alle Namen in den Fallbeispielen wurden geändert.*

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung des Autors bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-407-86950-0 Print

ISBN E 978-3-407-86951-7-Book (EPUB)

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk wurde vermittelt durch die

AVA international GmbH Autoren- und Verlagsagentur, München.

[www.ava-international.de](http://www.ava-international.de)

Lektorat: Dr. Katharina Theml, Büro Z, Wiesbaden/Petra Dorn

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Bildnachweis Umschlag: © Stocksy\_Giorgio Magini,

Bildnachweis Innenteil:(c) Shutterstock.com/Totostarkk9456

Layout und Herstellung: Sarah Veith und Marah Ehret

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln

finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

**Vorwort von Saskia Niechzial 8**

**Prolog 11**

## **Einleitung**

**PDA – Drei Buchstaben, die unser Leben  
veränderten 15**

## **Kapitel 1**

**Mehr als nur Anforderungsvermeidung 27**

Alles ist eine Anforderung 27

Ein Ausflug ins menschliche Gehirn 31

Die 5 F: Fight, Flight, Freeze, Fawn und Flop 34

## **Kapitel 2**

**Leben vor dem Lightbulb-Moment 41**

Von Anfang an 41

Paradox und irgendwie anders 45

Von Zähnen und relationship goals 52

Ohren und Entwicklungssprünge 55

Can't not won't 59

## **Kapitel 3**

**Was tun, wenn der Vulkan ausbricht 65**

Die ANCHORS-Methode 65

## **Kapitel 4**

**Haltung und radikale Akzeptanz:**

**BO für Panda-Eltern 71**

Bedürfnisorientierung als Basis 71

Güter und das innere Kind 72

## **Kapitel 5**

### **Die PANDA-Strategien 77**

Das Nervensystem als Fass 77

Pick Your Battles 81

Anxiety Management 86

Negotiation & Collaboration 88

Disguise & Manage Demands 91

Adaptation 99

Warum es zuerst oft schlimmer wird 101

## **Kapitel 6**

### **Die ABCD-Regulation 105**

Außergewöhnliches Interesse 105

Bildschirme 106

Co-Regulation 111

Dopamin 113

## **Kapitel 7**

### **Diagnose 119**

Diagnose: ja oder nein? 122

Diagnose PDA 125

PDA und ADHS 129

PDA und Hochbegabung 130

## **Kapitel 8**

### **Ein Leben mit PDA 133**

Die Kontrolle verlieren 133

Klarheit vs. Hierarchie 137

Veränderungen und deren Begleitung 142

Error-Loops 149

## **Kapitel 9**

### **PDA in der Familie 153**

Wie ist das mit Geschwistern? 153

Auswirkungen auf die Paarbeziehung 156

Trauer 159

Teenager und Erwachsene 163

## **Kapitel 10**

### **PDA in Kita und Schule 171**

Kann mein Panda-Kind zur Schule gehen? 174

Worauf es zuallererst ankommt 176

Welche Einrichtung ist die richtige? 177

Was außerdem helfen kann 179

Intrinsische Motivation 182

Einschulung: Sag mir quando, sag mir wann 182

## **Kapitel 11**

### **Burnout 187**

Was ist autistisches Burnout? 187

Autistisches Burnout oder Depression? 191

Was kommt danach? 192

Wenn Erholung allein nicht ausreicht 194

## **Kapitel 12**

### **Was uns Pandas über Erziehung lehren können 197**

Belohnungen, Konsequenzen und Strafen 200

### **Schlusswort 206**

### **Dank 210**

**Zum Weiterlesen und -informieren 212**

**Anmerkungen 217**

## Vorwort von Saskia Niechzial

*Rumms* – ich stoße mir den Kopf an meinem Hochbett. Eine kurze Sekunde Stille. Dann Schmerzen. Dann Wut. Eine Wut viel größer als alles, was ich bin. Eine Wut viel stärker als ich jemals halten könnte. Eine Wolkenkratzer-Welle und ich in einer Nusschale. »Ich entscheide, wann ich Schmerzen habe!«, schreit es in meinem Kopf. Ich trete wütend gegen mein Bett. Einmal. Zweimal. Weil dieses unbändige Gefühl in mir irgendwo hinmuss. Natürlich weiß ich – mein Bett ist ein lebloser Gegenstand. Ein Gegenstand, der nicht in der Lage ist, mich in irgendeiner Absicht zu verletzen. Trotzdem. Es hat meinen Ablauf unterbrochen. Und für eine Körperempfindung gesorgt, die ich gerade wirklich nicht gebrauchen kann. Für die ich mich nicht entschieden hatte. Die ich nicht kontrolliere. Ich werde etwas ruhiger und mache weiter mit dem, was ich eigentlich vorhatte. Ganz dumpf spüre ich das Pochen. Wird wohl eine ordentliche Beule geben. Ich erlaube mir den Schmerz nicht. Fühle nicht hin. Weil, das war nicht Teil des Plans. Wegdrücken ist wie Kontrolle. Eine Technik, die ich über Jahre perfektioniere.

Niemand stößt sich gern den Kopf. Niemand plant das ein. Niemand freut sich über diesen in der Regel überraschenden Moment im Tagesgeschehen. Warum es mich aber an die Grenzen meiner Gefühlswelt bringt, warum ich als Siebzehnjährige in meinem Zimmer stehe und in völliger Hilflosigkeit auf mein Bett eintrete, das werde ich erst viele Jahre später erfahren.

Wenn ich an solche Momente zurückdenke, dann macht es Sinn. Wie sehr mich simple Dinge, wie etwa Durst, überfordert haben. Dann macht es Sinn, dass ich trotz starkem Trinkbedürfnis mit dem vollen Glas in der Küche stand, aber immer noch eine Minute wartete. Weil ich entscheide und nicht mein Körper. Dann macht es Sinn, wie sehr ich mich dem Wetter ausgeliefert fühlte. Weil der

Himmel doch anders aussah. Und es ist doch Herbst. Warum muss ich jetzt in meinem Wollpullover schwitzen. Jede kleine Schweißperle ist wie hämisches Lachen. Ich könnte den Pullover wechseln. Mich anders anziehen. Aber ich hatte mich genau für dieses Outfit entschieden. Kein vor und kein zurück. Jeden Tag ein Parcours aus lauter Pattsituationen. Verzweifelt auf der Suche nach Kontrolle und Wirksamkeit. Aber ich war die Nusschale im Ozean. Und mein Steuer winzig.

Ich habe Wege gefunden. Manchmal waren es wertvolle Ressourcen, die mir bis heute Halt geben. Manchmal ungesunde Muster, die ich bis heute mit fachlicher Unterstützung aufzulösen versuche. Und so oft frage ich mich: Wie wäre es heute? Wo wäre ich, hätte es früher schon das Wissen gegeben? Was wäre, wenn ... Wenn es damals schon das Wissen gegeben hätte. Das Wissen um allzu simpel erscheinende Anforderungen. Um immer erstmal *Nein* sagen, damit Kräfte geschont werden. Um Wut, starke Gefühle und Hilflosigkeit. Aber auch das Wissen um erstaunliche, einzigartige Gedanken. Um verlässliche Ehrlichkeit. Und um eine beeindruckende Unbeirrbarkeit. Was wäre, wenn es das alles früher schon gegeben hätte: das Wissen um Panda-Kinder, das Wissen um PDA?

Auch heute bahnt es sich noch eher langsam seinen Weg. Ein Weg, der mit unendlichen elterlichen Schuldgefühlen gepflastert ist. Mit Vorurteilen und nicht ernst nehmen. Mit Ausschluss. Mit Schubladen und Stempeln. Und mit sehr viel Einsamkeit. Aber langsam kommen sie. Die Wegweiser. Die Forschung. Die Texte. Die Beiträge. Erkenntnisse und Worte, die eine Hand in Richtung der Eltern von Panda-Kindern ausstrecken und sagen: Wir sehen eure Realität. Sie hat Berechtigung. Und ihr seid nicht allein.

Mark ist einer dieser Handreicher. Seine berührenden Worte helfen zu verstehen, hineinzufühlen und (sehr wohl berechnete) Zuversicht zu sammeln. In welchem Ozean sitzt mein Kind da eigentlich? Wie hoch sind die Wellen? Und woher kommen sie? Wie bekomme ich mein Kind sicher ans Ufer? Wo ist das überhaupt?

Wie kriegen wir zusammen das Steuer wieder mehr zu fassen? Kinder im PDA-Profil zu begleiten heißt, sich täglich vom vermeintlich Selbstverständlichen zu verabschieden. Sich ganz und gar auf die eigene Lebenswirklichkeit einzulassen und sie einzigartig zu gestalten. Dieses Buch ist wie ein Kompass, wie ein Wegweiser, wie ein Leuchtturm für das herausfordernde und ebenso erfüllende Abenteuer »Leben mit Panda-Kind«.

## Prolog

»Puh, das war knapp!«, denke ich, als hinter mir ein Spielzeugauto in die Wohnzimmerwand einschlägt. Den Luftzug habe ich an der Wange gespürt. Eine weitere Delle zum Ausbessern. Aber egal. Um Kollateralschäden kümmere ich mich später. Jetzt heißt es: Fokus! *First things first*: Schadensbegrenzung. Während es um mich herum Asche regnet und sich bereits die ersten Lavaströme ihren Weg durch die Landschaft bahnen, versuche ich, alles in Sicherheit zu bringen, was mir lieb und teuer ist oder eine Gefahr darstellen könnte. Mein Handy, klar. Das Tablet meines Sohnes. Kaffeetasse und Wasserglas. Und da steht auch noch mein Laptop – ich dachte doch tatsächlich, ich könnte ganz kurz nur eine E-Mail beantworten. Scheinbar lerne ich nicht dazu. Wie Private Ryan im Schützengraben ducke ich mich unter fliegenden Marmeladenbroten hinweg (ein weiterer Fleck auf dem Wohnzimmerteppich), weiche Bunt- und Filzstiftgeschossen aus (schon wieder streichen) und kassiere dabei einen Tritt gegen Schienbein. Dann ist es geschafft: Alles, was nicht unersetzlich oder potenziell gefährlich ist, befindet sich für den Moment außer Reichweite. Ich setze mich auf den Boden – mit gebührendem Abstand, aber trotzdem gut sichtbar – und beobachte, wie sich das Naturschauspiel vor mir immer weiter entfaltet.

Wenn jetzt jemand einen Blick durch unser Wohnzimmerfenster wagte, verstünde er die Welt nicht mehr. Wie kann ein Vater nur seelenruhig und freundlich grinsend in der Zimmerecke auf dem Boden sitzen und seinem Sohn dabei zusehen, wie er die gesamte Einrichtung verwüstet? Nun, es bleibt ihm nichts anderes übrig. Denn wenn ein Vulkan erst einmal ausbricht, dann gibt es nichts und niemanden, der ihn stoppen kann. Die Lava bahnt sich ihren Weg an die Oberfläche und vernichtet alles, was ihr in die Quere kommt. Ich gebe zu: So leicht ist es mir nicht immer gefallen – und

auch heute schaffe ich es nicht jedes Mal, Ruhe zu bewahren, obwohl ich weiß, dass alles andere die Situation nur noch verschlimmern würde.

Während ich also mit untergeschlagenen Beinen in meiner Ecke sitze und zerrissenes Papier wie Ascheflocken auf mich herabrieselt, aktualisiere ich in Gedanken die To-do-Liste für den nächsten Tag: Wohnzimmerteppich reinigen, Wand ausbessern, neuen Malblock kaufen, am besten auch neue Buntstifte, denn die Minen sind sicher alle gebrochen und lassen sich nicht mehr spitzen ... Dann merke ich, wie der Lavastrom langsam zum Versiegen kommt. Die Flugbahnen der Geschosse werden kürzer, die Würfe kraftloser, die Ziele ungenauer. Irgendwann gibt es nichts mehr umzufegen, und es ist alles zerrissen, was zerrissen werden kann. Mein Sohn kommt langsam zur Ruhe.

Die Ruhe nach dem Sturm. »Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst«, sage ich mitten hinein in die Stille. Ganz leise und unverbindlich. Ein Angebot, nichts weiter. Noch zwei-, dreimal durchatmen, dann hebt er seinen Blick und sucht den meinigen. Aus dem zuvor wutverzerrten Gesicht sehen mich nun zwei traurige, gerötete Augen müde an. Er hebt den Arm und wischt sich die Schweißperlen von der klitschnassen Stirn. Das war Schwerstarbeit – ganz klar. Er kommt ein paar Schritte auf mich zu. Erst langsam, dann immer schneller. Plötzlich beginnt er zu rennen und wirft sich mir in die Arme.

Jetzt kommen auch die Tränen wieder. Bei ihm, bei uns beiden. Ich weiß nicht, wie lange wir so dasitzen. Zwei oder vielleicht 20 Minuten vergehen, bevor er langsam beginnt, sich von mir zu lösen, den Kopf hebt und mich ansieht.

»Ich möchte jetzt gerne Tablet schauen, Papa!«, murmelt er. »Das finde ich eine gute Idee, mein Schatz«, antworte ich, stehe mit ihm auf dem Arm auf und trage ihn zum Sofa. Während ich ihm das Tablet in die Hand drücke, erwähne ich ganz beiläufig: »Was ist das eigentlich für eine Unordnung hier? Hast du das schon gesehen? Das

muss ich unbedingt nachher aufräumen. Vielleicht magst du mir ja dabei ein bisschen helfen.« »Nein, Papa!«, kommt es ganz entschieden zurück. »Wenn du so ein Chaos anrichtest, dann musst du das auch selbst wieder in Ordnung bringen«. »Da hast du natürlich recht, mein Schatz«, entgegne ich. »Dann werde ich mich gleich mal an die Arbeit machen.«

Aber nicht, bevor ich ihm noch ungefragt und kommentarlos ein Stück seiner Lieblingsschokolade auf den Wohnzimmertisch gelegt habe, die innerhalb weniger Sekunden auf wundersame Weise verschwunden ist. Denn ich weiß, dass er genau das jetzt braucht.

