

Panda-Sprache

Der Kurzguide für alle, die in den Ferien auf ein Panda-Kind aufpassen

Vielleicht wirkt dein Enkelkind, dein Kind bei dir entspannter, als die Mama es beschreibt. Vielleicht denkst du: *Sie übertreibt bestimmt ein bisschen.*

Tut sie nicht.

Das hier ist keine Erziehungsanleitung. Es sind fünf Sprachregeln – der Unterschied zwischen einem Kind, das sich bei dir sicher fühlt, und einem, das insgeheim durchhält.

Kurz erklärt: Was ist ein Panda-Kind?

PDA steht für „Pathological Demand Avoidance“. Treffender übersetzt: **Persistent Drive for Autonomy** – das beständige Streben nach Autonomie. Ein Profil im Autismus-Spektrum. Keine Erziehungsfrage.

Das Gehirn deines Panda-Kindes schlägt nicht bei Gefahr Alarm – sondern bei **Kontrollverlust**. Ein Machtgefälle. Eine Erwartung. Manchmal reicht sogar ein Lob.

Warum dein Panda bei dir so ruhig wirkt

Panda-Kinder maskieren. Sie unterdrücken ihr Notprogramm automatisch – überall dort, wo sie sich (noch) nicht bei einem sicheren Nervensystem andocken können. Kein bewusster Entschluss. Überleben.

Wirkt dein Kind bei dir ruhiger, als zu Hause beschrieben – heißt das nicht, dass zu Hause übertrieben wird. Es heißt: Zwischen euch ist noch keine Sicherheit gewachsen, bei der es loslassen kann.

Das ist keine Bewertung von dir. Nur eine Information. Und eine Einladung.

Das Ultra-Kurzprogramm

Die 5 Sprachregeln



Keine direkten Aufforderungen

- × „Zieh dich jetzt an.“ „Räum das auf.“
- Offene Angebote: „Ich frag mich gerade, wann...“



Wenige Worte, dann Stille

- × Nicht erklären, nicht nachlegen.
- Fakt nennen. Dann Pause. Zeit zum Verarbeiten lassen.



Ruhige, tiefe Stimme

- × Am Satzende nicht hochgehen.
- Fühlt sich am Anfang seltsam an – wirkt trotzdem sofort.



Körperlich niedriger machen

- × Nicht von oben herab sprechen.
- Hinsetzen. Zu deinem Kind hochschauen statt herab.



Ankündigen statt überraschen

- × Keine plötzlichen Wechsel einfordern.
- Übergänge ansagen. Wahlmöglichkeiten geben.

Wenn's brennt

Der Akutfall: was du tun kannst, wenn es kippt

● Gelbe Phase

Du siehst: trotzig, laut, fordernd, schnelle Bewegungen, kontrollierendes Verhalten dir gegenüber.

Was hilft: Anforderungen sofort runterfahren. Sprache aufs Nötigste kürzen. Näher & ruhiger werden, statt strenger. Reize senken – Licht, Lautstärke, Trubel.

● Rote Phase · Meltdown

Du siehst: treten, schlagen, wegschreien, Dinge kaputt machen.

Dein Kind ist jetzt nicht mehr „es selbst“. Das Überlebensgehirn hat übernommen.

Übersetzt

Läuft weg, rennt raus

Flucht als Schutzprogramm. Kein Trotz – eine Grenze.

Brüllt, beleidigt, greift an

Notprogramm. Der Körper handelt vor dem Kopf.

Wirkt bei dir entspannt & kooperativ

Maskiert. Die Rechnung kommt zu Hause – das ist Vertrauen in die Mama, kein Vorwurf an dich.

Sagt „ich will nicht“

Heißt im Panda-Universum meistens: „ich kann gerade nicht.“

Was du besser lässt

- ✗ Konsequenzen androhen
- ✗ In der Eskalation erklären oder diskutieren
- ✗ Es persönlich nehmen
- ✗ Belohnungen zur Steuerung einsetzen
- ✗ Vor anderen bloßstellen
- ✗ Vergleichen mit „normalem“ Verhalten

- 1 **Erdung.** 4–6 Sekunden bewusst atmen, bevor du reagierst.
- 2 **Zulassen.** Der Gedanke „Katastrophe!“ darf da sein – du musst ihm nicht glauben.
- 3 **Abstand zu den Worten.** Was jetzt fällt, ist ein Notsignal. Kein Angriff auf dich.
- 4 **Nichts korrigieren, erklären, bestrafen.** Das kann warten, bis dein Kind wieder „da“ ist.

ANKER-SÄTZE · FÜR DICH SELBST

„Ich halte das aus.“

„Es geht vorüber.“

„Er/Sie ist jetzt nicht mehr bewusst.“

„Ich halte den Raum.“



schneckenhausheimat.de

Podcast „Fühl mal drüber nach“
Folge #53: „Schule ist vorbei –
die Aktivierung bleibt!“
Autonome Grüße, Vanessa

Danke, dass du dranbleibst.

Dein Panda-Kind spürt jeden Millimeter, den du ihm entgegenkommst – auch wenn es das (noch) nicht sagen kann.