

Zwischen Nähe und Rückzug: Wie sich ADHS in der Kennenlernphase zeigt

Dr. Mitsche

Die ersten Wochen mit einer neuen Person sind oft von besonderer Intensität geprägt. Gespräche fühlen sich bedeutungsvoll an, Nähe entsteht schnell, Hoffnung wächst. Gleichzeitig tauchen manchmal Gefühle, Reaktionen oder innere Zustände auf, die irritieren. Vielleicht bist du emotional schneller überfordert, stärker gebunden oder innerlich unruhiger als dein Gegenüber.

So ging es auch Emely.



Zwischen Nähe und Rückzug: Wie sich ADHS in der Kennenlernphase zeigt

Dr Marion Mitsche

www.marionmitsche.at

Emely kam mit der Frage in meine Praxis, warum sich Kennenlernphasen für sie immer so ähnlich anfühlten: intensiv, lebendig, aber auch erschöpfend. Sie erlebte Nähe als beglückend und gleichzeitig als überfordernd. Oft hatte sie das Gefühl, sich selbst zu verlieren, obwohl sie sich eigentlich Verbindung wünschte. Erst im genaueren Hinschauen wurde deutlich, dass sich in diesen frühen Phasen nicht nur Verliebtheit zeigte – sondern auch ihre ADHS.

Warum ADHS gerade in der Kennenlernphase besonders sichtbar wird

Intensität, Nähe und Hyperfokus

Emely beschrieb, dass sie in der Anfangsphase einer Beziehung gedanklich sehr stark bei der anderen Person war. Sie dachte viel an ihn, freute sich über jede Nachricht, analysierte kleine Zeichen und spürte rasch eine tiefe emotionale Verbundenheit. Dieses starke, gebündelte Interesse ist bei ADHS nicht ungewöhnlich. Der sogenannte Hyperfokus kann dazu führen, dass neue Beziehungen innerlich sehr viel Raum einnehmen.



Hyperfokus kann dazu führen, dass sich innerlich alles um die neue Beziehung dreht.

Für Emely fühlte sich das zunächst wunderschön an. Gleichzeitig bemerkte sie, dass andere Lebensbereiche in den Hintergrund traten. Sobald der Kontakt weniger wurde oder der andere einen ruhigeren Rhythmus hatte, entstand in ihr innere Unruhe. Sie begann zu zweifeln, obwohl objektiv nichts vorgefallen war.

Impulsivität und der schnelle Start

Emely neigte dazu, Beziehungen schnell zu intensivieren. Lange Gespräche, häufige Treffen, emotionale Offenheit – all das fühlte sich für sie ehrlich und stimmig an. Gleichzeitig stellte sie fest, dass sie innerlich oft schneller „weiter war“ als ihr Gegenüber. Gedanken an Zukunft, Bedeutung und Nähe entstanden früh.



Emotionale Nähe entsteht schnell – nicht immer im gleichen Tempo.

ADHS kann diese Impulsivität verstärken. Entscheidungen werden aus dem Moment heraus getroffen, getragen von Gefühl und Intensität. Erst später zeigt sich manchmal Überforderung – nicht, weil etwas falsch war, sondern weil das eigene Nervensystem zu wenig Zeit zur Regulation hatte.

Emotionale Achterbahn und hohe Ablehnungssensitivität

Besonders belastend für Emely war ihre starke Reaktion auf Unsicherheit. Wenn eine Nachricht länger unbeantwortet blieb oder ein Treffen verschoben wurde, spürte sie sofort innere Anspannung. Gedanken begannen zu kreisen, Gefühle kippten schnell von Vorfreude in Angst oder Traurigkeit.



Schon kleine Unsicherheiten lösen starke innere Anspannung aus.

Diese sogenannte Ablehnungssensitivität ist bei ADHS häufig. Kritik, Distanz oder Uneindeutigkeit werden nicht nur als unangenehm, sondern als emotional bedrohlich erlebt. Emely wusste rational oft, dass ihr Gegenüber sie nicht ablehnte – emotional fühlte es sich dennoch so an.

Nähe, Rückzug und Selbstzweifel

Emely beschrieb einen inneren Wechsel: Einerseits suchte sie Nähe, Verbindung und Kontakt. Andererseits zog sie sich plötzlich zurück, wenn alles zu viel wurde. Diese Rückzüge verwirrten sie selbst ebenso wie ihre Partner. Danach folgten häufig Schuldgefühle und Selbstzweifel. Sie fragte sich, warum sie Nähe nicht einfach genießen konnte.



Der Wunsch nach Nähe trifft auf das Bedürfnis nach Rückzug.

Hier zeigte sich deutlich, wie ADHS die Selbstregulation erschwert. Der Rückzug war kein Ausdruck von Desinteresse, sondern ein Versuch, das eigene Nervensystem zu beruhigen.

Woran du selbst erkennen kannst, dass ADHS mitschwingt

Viele Menschen erkennen sich in Emelys Erfahrungen wieder. Hinweise darauf, dass ADHS in der Kennenlernphase eine Rolle spielt, können sein, dass du innerlich sehr schnell stark gebunden bist, gedanklich viel um die andere Person kreist und kleine Veränderungen stark emotional erlebst. Vielleicht schwankst du zwischen Nähe und Rückzug, kritisierst dich selbst dafür, „zu viel“ zu sein, und sehnst dich gleichzeitig nach Ruhe und Verbindung.

Diese Muster bedeuten nicht, dass du beziehungsunfähig bist. Sie können Ausdruck deiner neurologischen Struktur sein.



Das Gefühl, zu viel zu sein – und trotzdem Nähe zu brauchen.

Warum Verstehen allein oft nicht ausreicht

Emely hatte viel über Beziehungen gelesen, sich selbst reflektiert und ihre Muster analysiert. Dennoch wiederholten sich ihre Erfahrungen. Erst als ADHS als Teil des Gesamtbildes sichtbar wurde, konnte sie sich selbst anders begegnen – mit mehr Mitgefühl und weniger Selbstkritik.

ADHS erklärt nicht alles. Aber es erklärt, warum sich Nähe manchmal so intensiv anfühlt, warum Unsicherheit schwer auszuhalten ist und warum Rückzug manchmal notwendig wird.

Was helfen kann, wenn du dich wiederer kennst

Für Emely war es hilfreich, langsamer zu werden – nicht aus Angst, sondern aus Selbstfürsorge. Sie begann, Pausen bewusster einzuplanen, ihre Bedürfnisse ernster zu nehmen und sich nicht länger für ihre Emotionalität zu verurteilen. Auch offene Kommunikation mit dem Gegenüber wurde wichtig: zu erklären, dass Rückzug kein Desinteresse ist, sondern Regulation.

Struktur, Selbstbeobachtung und – bei Bedarf – professionelle Begleitung halfen ihr, sich in Beziehungen weniger zu verlieren und mehr bei sich zu bleiben.



Professionelle Begleitung half ihr, sich weniger zu verlieren und mehr bei sich zu bleiben.

Woran du selbst erkennen kannst, dass ADHS mitschwingt

Hinweise können sein, dass du in der Kennenlernphase:

- **innerlich sehr schnell sehr stark gebunden bist**
- **gedanklich viel um die andere Person kreist**
- **kleine Veränderungen stark emotional erlebst**
- **zwischen Nähe und Rückzug schwankst**
- **dich selbst dafür kritisierst, „zu viel“ zu sein**
- **dich nach Ruhe sehnst, obwohl du Nähe willst**

Diese Muster bedeuten nicht, dass du beziehungsunfähig bist. Sie können ein Ausdruck deiner neurologischen Struktur sein.

Wenn du dich in Emelys Geschichte wiederer kennst, bist du nicht allein. Kennenlernphasen können mit ADHS besonders intensiv sein – schön und herausfordernd zugleich.

Das Ziel ist nicht, diese Intensität loszuwerden, sondern sie besser zu verstehen und begleiten zu lernen.

Denn wenn du beginnst, dich selbst nicht mehr als „zu viel“, sondern als anders organisiert zu sehen, verändert sich auch dein Blick auf Nähe, Beziehung und Liebe.

Fotos: Canva