

ADHS und Liebe: Wenn ADHS das fehlende Puzzleteil im Verständnis von Beziehungsmustern ist

Dr. Mitsche

Als sie dachte, sie hätte die Liebe verstanden – bis das letzte Puzzleteil fehlte

Sarah kam in die Praxis mit dem Gefühl, vieles bereits verstanden zu haben. Beziehungen, Bindungsmuster, emotionale Abhängigkeit – all das war ihr nicht fremd. Sie hatte gelesen, reflektiert, analysiert.



ADHS und die Liebe Wenn ADHS das fehlende Puzzleteil ist

Dr Marion Mitsche

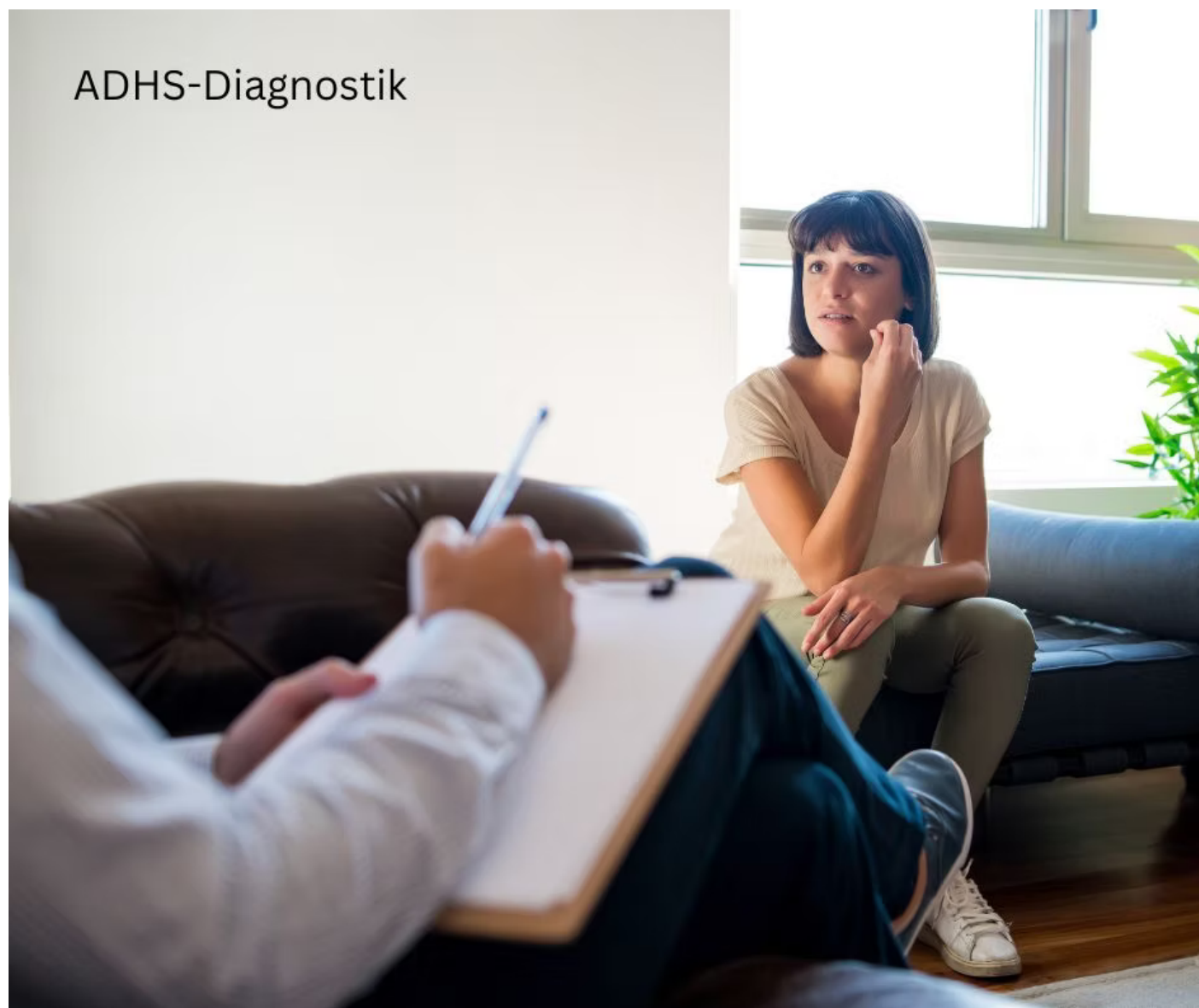
www.marionmitsche.at

Sie wusste, warum sie sich in bestimmten Beziehungskonstellationen immer wieder verlor, warum Nähe für sie gleichzeitig so beglückend und so bedrohlich war, warum Liebeskummer sie nicht nur traurig machte, sondern innerlich erschütterte.

Und doch blieb ein Rest. Ein diffuses Gefühl, dass etwas nicht ganz stimmig war. Als würde sie ein komplexes Puzzle betrachten, bei dem fast alle Teile an ihrem Platz lagen – bis auf eines.

Das fehlende Stück: Eine ADHS-Diagnose im Erwachsenenalter

Die Diagnose kam spät. Im Erwachsenenalter. Nicht überraschend, eher erklärend. Plötzlich fügten sich Erfahrungen zusammen, die bisher nebeneinander bestanden hatten, ohne sich wirklich zu verbinden. Emotionale Reaktionen, Beziehungserfahrungen, innere Unruhe, Überforderung – all das bekam einen neuen Rahmen.



Die klinisch psychologische Diagnostik brachte Klarheit.

Es ging nicht nur um Beziehungserfahrungen oder frühe Prägungen. Es ging auch um ein Nervensystem, das Reize anders verarbeitet, Emotionen intensiver erlebt und schneller an Grenzen kommt. Die ADHS-Diagnose erklärte nicht alles – aber sie erklärte genug, um vieles neu einzuordnen.

Emotionale Intensität – wenn Gefühle nicht leise sind

Für Sarah waren Gefühle nie dezent. Sie kamen schnell, stark und mit voller Wucht. Verliebtheit fühlte sich nicht nur schön an, sondern überwältigend. Nähe war nicht einfach angenehm, sondern existenziell bedeutungsvoll. Distanz hingegen löste nicht nur Traurigkeit aus, sondern tiefgreifende innere Unruhe.



Es kann zu toxischen Beziehungen kommen.

In Beziehungen bedeutete das, dass kleine Irritationen große emotionale Wellen schlagen konnten. Ein unausgesprochener Konflikt, ein veränderter Tonfall, ein Rückzug – all das wurde innerlich stark verarbeitet. Nicht, weil sie dramatisieren wollte, sondern weil ihr emotionales System auf Hochspannung reagierte.

Das sogenannte Drama – und was wirklich dahintersteckt

„Drama“ war ein Wort, das Sarah oft gehört hatte. Von Partnern, von ihrem Umfeld, manchmal auch von sich selbst. Erst im therapeutischen Prozess wurde klar, dass es dabei weniger um Drama ging als um Regulation.





Situationen werden oft dramatisiert.

Emotionale Neutralität, Unklarheit oder Leere waren für sie schwer auszuhalten. Das Nervensystem suchte Resonanz, Orientierung, Bedeutung. Konflikte fühlten sich paradoxerweise oft verbindender an als emotionale Distanz. Nicht, weil Streit gesucht wurde, sondern weil emotionale Aktivierung stabilisierender wirkte als Schweigen oder Ungewissheit.

Dieses Muster zu erkennen, war ein zentraler Schritt. Nicht um Schuld zuzuweisen, sondern um innere Abläufe verständlich zu machen.

Hyperfokus auf Beziehung und Partner

ADHS zeigte sich bei Sarah nicht nur als Ablenkbarkeit, sondern auch als Hyperfokus. In Beziehungen richtete sich ihre Aufmerksamkeit stark auf den Partner. Gedanken kreisten, Gefühle bündelten sich, kleinste Signale wurden intensiv wahrgenommen.

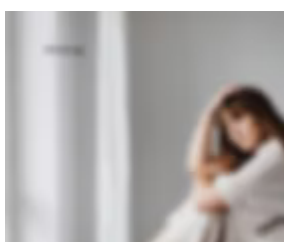


In der eigenen Gedankenwelt nimmt der Partner oft eine überdurchschnittlich große Bedeutung ein.

Der Partner wurde dabei unbewusst zur emotionalen Bezugsgröße. Wenn er präsent war, fühlte sich alles stabiler an. Zog er sich zurück, geriet das innere Gleichgewicht ins Wanken. Erst das Bewusstsein für diese Dynamik ermöglichte es, Verantwortung für die eigene Regulation zu übernehmen, statt sie im Außen zu suchen.

Impulsivität in Nähe und Rückzug

Ein weiterer Aspekt war die emotionale Impulsivität. Nähe wurde schnell hergestellt, Entscheidungen aus dem Moment heraus getroffen. Gleichzeitig konnte Überforderung zu abruptem Rückzug führen. Im Nachhinein folgten häufig Zweifel, Selbstkritik und das Gefühl, sich selbst nicht zu verstehen.



Schnelle Verbundenheit, ebenso schnelle Überforderung.

Die Diagnose brachte hier Entlastung. Nicht als Entschuldigung, sondern als Erklärung. Sie ermöglichte, innezuhalten, Übergänge bewusster zu gestalten und sich selbst mehr Zeit zu geben.

Ablehnungssensitivität – wenn Distanz überproportional schmerzt

Besonders belastend war Sarahs hohe Sensibilität gegenüber Ablehnung. Kritik fühlte sich schnell wie Zurückweisung an, emotionale Distanz wie Liebesentzug.



Emotionale Distanz wird schnell als Ablehnung erlebt.

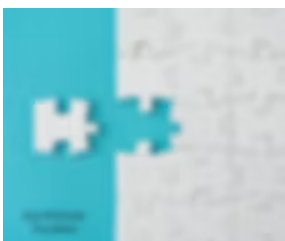
Rational wusste sie oft, dass die Situation weniger bedrohlich war – emotional erlebte sie sie dennoch existenziell.

In Beziehungen führte das zu starkem Anpassen, zu Rückzug oder zu intensiven emotionalen Reaktionen. Auch hier wurde deutlich: Es ging nicht um mangelnde Reife, sondern um eine neurologische Verwundbarkeit.

Warum Verstehen allein lange nicht gereicht hatte

Sarah hatte viel verstanden. Bindungstheorien, Beziehungsmuster, psychologische Zusammenhänge. Und dennoch blieb das Gefühl, trotz all dieser Einsichten nicht wirklich anders handeln zu können. Emotionen überrollten sie, Beziehungsschleifen wiederholten sich, innere Spannung blieb bestehen.

Erst mit der ADHS-Diagnose wurde klar, dass es nicht nur um seelische Prägungen ging, sondern auch um Reizverarbeitung, Selbstregulation und neurobiologische Grenzen. Dieses Wissen machte aus vielen Einzelteilen ein stimmiges Gesamtbild.



Die ADHS-Diagnose als fehlendes Puzzleteil – plötzlich ergibt vieles Sinn.

Was sich mit dem letzten Puzzleteil veränderte

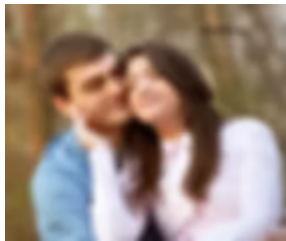
Mit der Diagnose kam Erleichterung. Sarah begann, ihre Emotionalität nicht länger als Defizit zu sehen, sondern als Teil ihrer neurologischen Struktur. Struktur wurde zu einer Form von Selbstfürsorge, Rückzug zu einem legitimen Bedürfnis.

Sie lernte, ihre Intensität zu halten, statt sie zu bekämpfen. Und sie verstand, dass Liebe nicht nur im Außen stattfindet, sondern zuerst in der Beziehung zu sich selbst.

Heute: In einer neurodivergenten Beziehung

Heute lebt Sarah in einer neurodivergenten Beziehung. Eine Beziehung, in der Unterschiedlichkeit nicht erklärt oder versteckt werden muss, sondern selbstverständlich dazugehört. Reizüberflutung, emotionale Intensität, Rückzugsbedürfnisse oder klare Strukturen werden nicht als Ablehnung missverstanden, sondern als notwendige Selbstregulation.

Der große Vorteil liegt in der gegenseitigen Entlastung. Nicht alles muss übersetzt oder gerechtfertigt werden. Unterschiede dürfen benannt werden, ohne dass sie die Beziehung bedrohen. Konflikte verlieren an Dramatik, weil sie weniger personalisiert werden. Nähe wird freier, weil sie nicht ständig regulieren muss. Liebe fühlt sich heute ruhiger an – ohne an Tiefe zu verlieren.



Liebe ist heute leiser – aber nicht weniger tief.

Manchmal fehlt nicht mehr Erkenntnis, sondern ein anderes Verständnis

Sarahs Geschichte zeigt, dass es manchmal nicht darum geht, noch mehr zu analysieren oder noch tiefer zu graben.

Manchmal fehlt ein Puzzleteil,

das nicht psychodynamisch, sondern neurobiologisch ist.

ADHS erklärt nicht alles – aber es kann vieles endlich stimmig machen. Und genau darin liegt die Möglichkeit, Beziehungen neu zu erleben: weniger gegen sich selbst, mehr in Verbindung mit der eigenen inneren Realität.