



ADHS und Partnerschaft

Cora Burgdorfer

diplomierte Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) ist eine neurobiologische Entwicklungsstörung, die sich nicht nur im Kindesalter zeigt, sondern oft ein Leben lang bestehen bleibt. Für Betroffene und ihre Partnerinnen und Partner bedeutet diese Diagnose häufig eine besondere Herausforderung, die sich auch auf der Beziehungsebene zeigt. Mit Verständnis, guter Kommunikation und gegenseitiger Unterstützung können Partnerschaften dennoch gelingen. Menschen mit einer ADHS-Diagnose sind oft begeisterungsfreudig, neugierig, spontan und kreativ, und so wird es auch zu zweit bestimmt nicht langweilig. Viele Betroffene haben ein hohes Energielevel und sind leidenschaftlich engagiert. Diese Eigenschaften können eine Beziehung bereichern und lebendig erhalten, aber auch belasten.

Menschen mit ADHS kämpfen häufig mit Zerstreutheit, Impulsivität und Hyperaktivität. Diese Symptome können im Alltag und in der Beziehung zu Missverständnissen, Frustrationen und Konflikten führen. Viele Betroffene haben in ihrer Kindheit oft Kritik erhalten, weil ihre Symptome für ihre Umwelt eine Belastung waren. Ihr Selbstwertgefühl hat darunter meist gelitten und auch die Kritikfähigkeit kann etwas eingeschränkt sein. Wenn z.B. der Partner einen Termin vergisst, unpünktlich ist und dann auch impulsiv auf Nachfragen reagiert, kann dies das Gegenüber verunsichern oder ihm das Gefühl vermitteln, nicht ernst genommen zu werden. Der Partner /die Partnerin fühlt sich alleingelassen oder in seinem Bedürfnis nach Ordnung, Struktur oder Ruhe nicht gesehen. Es besteht die Gefahr, dass sich diese Konflikte im Laufe der Zeit verstärken und sich eine emotionale Distanz entwickelt. Es kann sich auch eine schwierige Dynamik entwickeln, wenn der ADHS betroffene Partner immer der Schuldige ist. Beide müssen die Verantwortung für ihren Anteil übernehmen, unter Berücksichtigung der jeweiligen Kompetenzen und Schwierigkeiten.

Der Schlüssel für eine gelingende Partnerschaft mit ADHS liegt in gegenseitigem Verständnis. Beide Partner sollten sich über die Symptomatik und die Ursachen möglichst gut informieren. Je besser man die Störung kennt, desto grösser ist auch das Verständnis, dass keine böse Absicht hinter dem schwierigen Verhalten steckt. Ebenso ist es wichtig, dass beide Partner ihre eigenen Bedürfnisse klar kommunizieren, um dann gemeinsame Strategien zu entwickeln. Wenn beide an einer offenen und wertschätzenden Kommunikation interessiert sind, können klare Absprachen hilfreich sein, z.B. bei der Organisation des Haushalts oder bei der Planung von gemeinsamen Aktivitäten. Das Einführen von Routinen, To-do-Listen oder Erinnerungen kann den Alltag erleichtern. Wofür der eine Partner vielleicht eine Viertelstunde braucht, kann bei der neurodivergenten Partnerin Tage benötigen, weil er sie das Ziel nicht stringent verfolgen kann und schnell abgelenkt ist. Hilfreich kann z.B. die Unterstützung in manchen Bereichen der Organisation oder Erledigung von bürokratischen Arbeiten sein.

Gleichzeitig ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und sich Pausen zu gönnen. Geduld, Humor und gegenseitige Wertschätzung tragen dazu bei, Konflikte konstruktiv zu lösen. Autonomie und Nähe bewusst zu gestalten. ADHS-Betroffene brauchen oft viel Freiraum, um ihren Hobbies nachzugehen. Aber auch gemeinsame Aktivitäten, die beiden Freude bereiten, sind wichtig und stärken die Verbindung.

ADHS stellt eine besondere Herausforderung in der Partnerschaft dar, bietet aber auch Chancen für persönliches Wachstum. Manchmal empfiehlt es sich Hilfe durch eine Fachperson anzunehmen, wie z.B. in einer Paartherapie oder einer Psychotherapie mit Spezialisierung auf ADHS.