

ADHS-Expertin: Melissa Orlov

Frage: Was sind die häufigsten Probleme in den Beziehungen, wenn einer der Partner ADHS hat?

Antwort:

ADHS bringt sehr konsistente Muster in Liebesbeziehungen mit sich, insbesondere wenn es nicht diagnostiziert oder nicht ausreichend behandelt wird. Eine der häufigsten und zerstörerischsten ist das, was ich die " Eltern/Kind-Dynamik" nenne. Bei diesem Muster macht der ADHS-Partner Versprechungen, hat aber Schwierigkeiten, diese Versprechungen zu erfüllen, und zwar aus folgenden Gründen: Ablenkung, Schwierigkeiten bei der Planung, Schwierigkeiten bei der Erfüllung, Schwierigkeiten, sich daran zu erinnern, die Sache zu tun, und vieles mehr. Der ADHS-Partner ist "konsequent inkonsistent", was bedeutet, dass sich der andere Partner nicht auf ihn verlassen kann. Da der Nicht-ADHSler (oder der besser organisierte andere ADHSler) nie weiß, was passieren wird und was nicht, übernimmt er immer mehr Verantwortung, um das zu kompensieren. Viele legen sich dann die Einstellung zu "Wenn ich es nicht erledige, passiert ja nichts". Leider führt der Zwang, sich so viel aufbürden zu müssen, letztendlich zu Groll und Ärger bei dem Partner, der nicht ADHS hat, insbesondere, wenn noch Kinder zu der Familie hinzukommen. Als Reaktion auf den Ärger des Nicht-ADHS-Partners wird dann auch der ADHS-Partner wütend. Es entsteht eine sich negativ verstärkende, Abwärtsspirale von Interaktionen.

Andere häufige Beziehungsprobleme sind: Streitigkeiten um Pflichten im Haushalt; einen Partner zu haben, der sich ungeliebt fühlt, weil es so schwer ist, die Aufmerksamkeit des ADHS-Partners zu bekommen; ADHS-Symptome negativ zu interpretieren; zu lügen und symptomatische Verhaltensweisen bei ADHS zu vertuschen; und Schwierigkeiten mit dem Sexualleben. Die gute Nachricht ist, dass die Partner, sobald sie ADHS besser verstehen und lernen, damit umzugehen, die Liebe wieder finden können, die sie verloren zu haben glaubten.

Über die Autorin:

Melissa Orlov ist die Gründerin von ADHDmarriage.com und Autorin von zwei preisgekrönten Büchern über die Auswirkungen von ADHS in Beziehungen, darunter *The ADHD Effect on Marriage* (Ausc. 2020). Sie gilt als eine der führenden Autorinnen zum Thema der Auswirkungen von ADHS auf Beziehungen zwischen Erwachsenen.

