

ADHS – Im Chaos sicher verbunden

Warum Strategien oft erst dann helfen,
wenn wir wieder in Kontakt kommen.

Online-Vortrag

03.09.2026

um 17h

Oliver Masch
Emotionsfokussierte
Paartherapie



„ADHS – Im Chaos sicher verbunden“

*Warum Strategien oft erst dann helfen,
wenn wir wieder in Kontakt kommen.*

Online-Vortrag von Oliver Masch

zertifizierter EFT-Paartherapeut (ICEEFT), Heilpraktiker (Psychotherapie), Sonderpädagoge, zertifizierter Coolnesstrainer, Elternberater bei ADHS, zertifizierte Mitglied der GWG und EFT-Community Deutschland

Hand aufs Herz...

- „*Schon wieder vergessen.*“
- „*Du hörst mir gar nicht zu.*“
- „*Du bist schon wieder ganz woanders.*“
- „*Wir streiten immer über dieselben Dinge.*“

☀ Wer kennt Situationen wie diese?



**Wir lieben uns.
Warum fühlen wir uns
trotzdem manchmal so allein?**



Meine These:

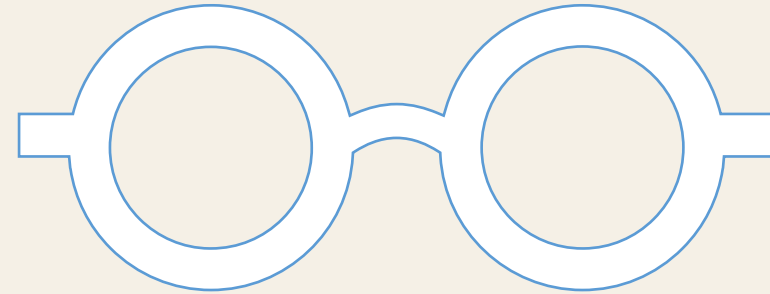
ADHS belastet Beziehungen.

**Das Gefühl, den anderen nicht mehr zu erreichen,
belastet sie noch mehr.**

Die Bindungsbrille

Viele schauen zuerst hier hin:

ADHS ➡ Symptome ➡ Strategien



Ich möchte heute einen Schritt weitergehen:

Verhalten ➡ Gefühle ➡ Bindungsbedürfnisse ➡ ❤️ Verbundenheit

Die Reise heute Abend

Wir beantworten gemeinsam drei Fragen:

- 1. Warum eskalieren oft gerade Kleinigkeiten?**
- 2. Was passiert dabei im Nervensystem?**
- 3. Wie finden wir wieder zueinander?**

ADHS → Beziehung → Bindung → Hoffnung

Warum ADHS unter Beziehungsstress plötzlich so anstrengend wird

Kleine Frage

👉 **Wer erlebt das?**

Unter Bindungsstress...

- ☐ vergesse ich mehr.
- ☐ werde ich schneller gereizt.
- ☐ verliere ich leichter den Faden.
- ☐ ziehe ich mich eher zurück.

Das Gehirn unter Bindungsstress



„Ich fühle mich sicher.“



neugierig

aufmerksam

flexibel

verbunden



„Ich fühle mich nicht sicher.“



Alarm

Überforderung

Schutz

Rückzug

Wann gelingt es dir leichter zuzuhören?

👉 Wenn du dich verstanden fühlst?

👉 Oder wenn du kritisiert wirst?

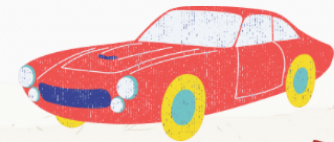
Jetzt kommt ADHS dazu.

ADHS bedeutet:

- ➔ nicht weniger Interesse sondern
- ➔ mehr Reize gleichzeitig.

Versuche dich wirklich mit dem Thema zu beschäftigen, damit du besser verstehen kannst, wie sich dein geliebter Mensch fühlt: Bücher, Filme, Podcasts, Beratung, Coaching usw.

*In dem sehr empfehlenswerten Buch „**ADHS ist kein Makel**“ von Hallowell/Ratey erfährst du, dass der Verstand deines Partners/deiner Partnerin funktioniert wie ein Ferrari, allerdings mit Fahrradbremse. D.h. es ist möglich, "Rennen" zu gewinnen, wenn der Betroffene an seinem Bremsen arbeitet.*



Zwei Gehirne - zwei Bindungssysteme 🎉

Neurotypisch



Reize



Filter



Fokus

ADHS



Reize



Reize



Was
zuerst?

🌟 Wer kennt dieses
Gedanken-Konfetti?

Jetzt passiert etwas Entscheidendes

**ADHS + Bindungsstress =
mehr Herausforderungen**



Deshalb reicht Wissen allein nicht aus

Mehr Wissen → Mehr Strategien → ??

Mehr Sicherheit → Mehr Regulation → Strategien greifen

? Denk kurz an euren letzten Streit.

☀ Hattest du in diesem Moment
Zugriff auf dein Wissen?

Der wichtigste Satz dieses Abends

Sichere Bindung fördert Aufmerksamkeit.

Aufmerksamkeit ermöglicht Selbstregulation.

Selbstregulation macht Strategien erst wirksam.

Vom ADHS zum Beziehungstanz

Ein typischer Abend ...

 18:30 Uhr

Sie:

„Hast du das Brot mitgebracht?“

Er:

„Oh Mist ... vergessen.“

Stille.

 Wer kennt solche "Kleinigkeiten",
die plötzlich riesengroß werden?

Das Brot ist nicht das eigentliche Problem

Vergessenes Brot



Sachebene

„Bin ich dir wichtig?“



Bindungsebene ❤️

Der Beziehungstanz

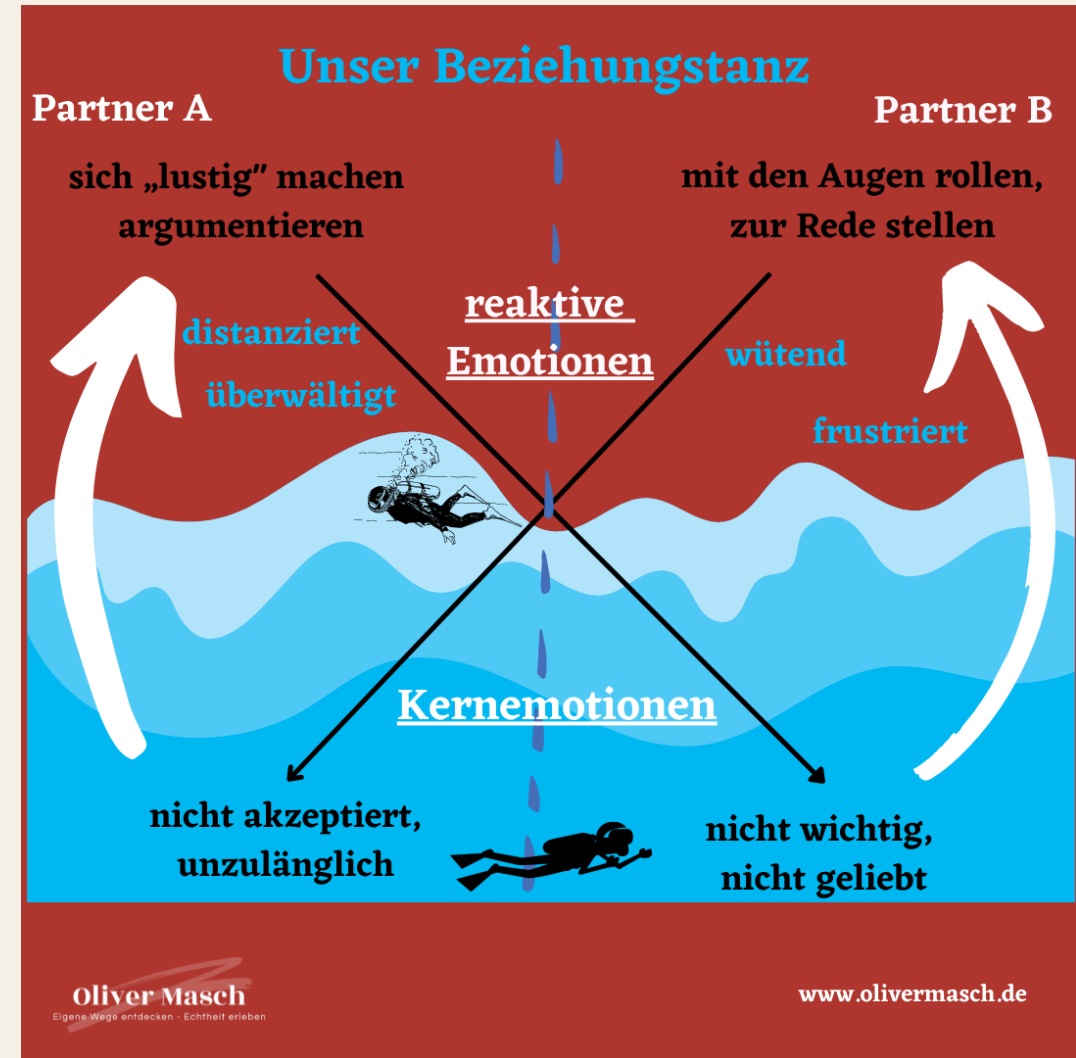
Das Entscheidende ist:

Beide reagieren verständlich.

Beide wollen eigentlich Nähe.

Und trotzdem treiben sie sich gegenseitig immer weiter auseinander.

Das nennt Sue Johnson den negativen Beziehungstanz.



Bindungsbrille



Hinter jedem Verhalten steckt ein Gefühl

Verhalten

Kritik

Rückzug

Wut

Schweigen

Dahinter könnte stehen

„Bitte sieh mich.“

„Ich halte das gerade nicht aus.“

„Ich habe Angst, dich zu verlieren.“

„Ich weiß nicht mehr weiter.“

☀ Welche Aussage
überrascht dich am
meisten?

ADHS beschleunigt den Beziehungsstanz

ADHS



Vergesslichkeit



Partner fühlt sich verletzt

Verletzung



Kritik



Scham



mehr ADHS-Stress



noch mehr Vergesslichkeit



Eine andere Frage verändert alles

✗ „Warum machst du das?“



♥ „Was passiert gerade zwischen uns?“

Denn sobald wir den gemeinsamen Tanz erkennen, kämpfen wir nicht mehr gegeneinander, sondern gemeinsam gegen das Muster.

Die gute Nachricht: Den Teufelsdialog verändern

Negative Beziehungsmuster werden durch erlernte Bindungs- und Schutzstrategien in Gang gesetzt.

Deshalb können sie auch verändert werden.

Gemeinsam.

Im Team.



Der erste Schritt

Den Tanz gemeinsam erkennen.

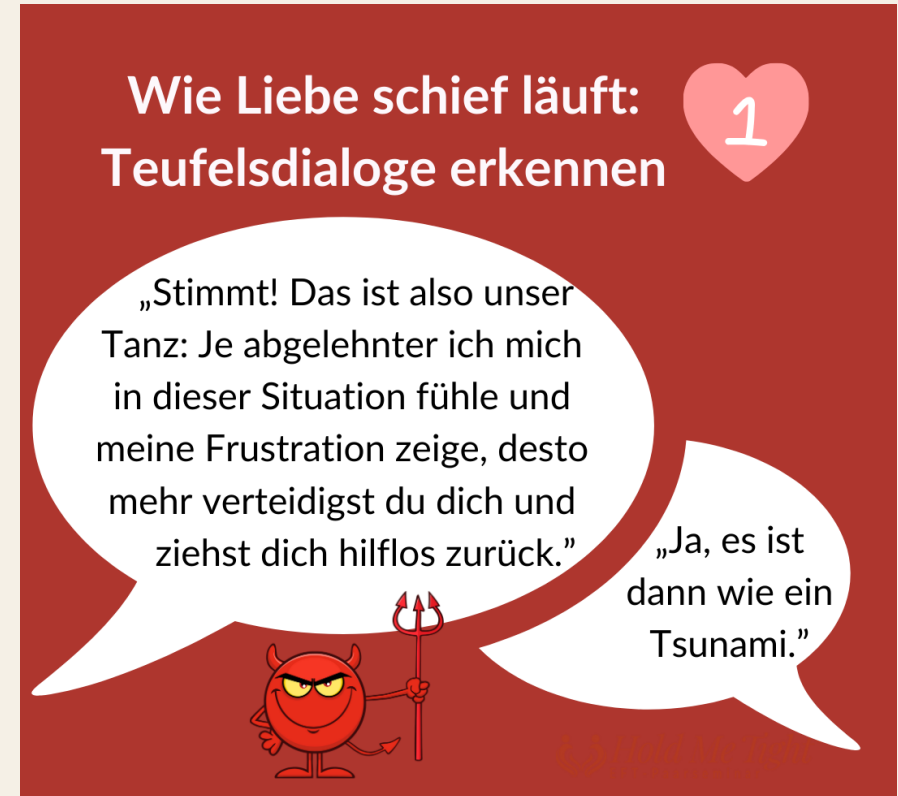
Nicht

 Du bist das Problem.

Sondern

 Unser Muster ist das Problem.

 *Teufelsdialog stoppen: „Ich merke, dass ich lauter werde. Lass uns eine Pause machen. Ich habe Angst, dass wir uns noch mehr verletzen.“*



Der zweite Schritt

Den inneren Alarm erkennen.

 Verbunden



 Unsicherheit



 Alarm



Angriff • Rückzug • Isolation

Überlege kurz:

*Woran merkst du als Erstes,
dass dein Nervensystem in Alarm geht?*

 *Herzklopfen?*

 *Lautere Stimme?*

 *Schweigen?*

 *Innere Unruhe?*

Der dritte Schritt

Wieder Verbindung herstellen.

Nicht perfekt, aber möglichst früh.

Kleine Signale helfen manchmal.

 Blickkontakt

 sanfte Stimme

 Berührung

 Hinsetzen

 Zuhören

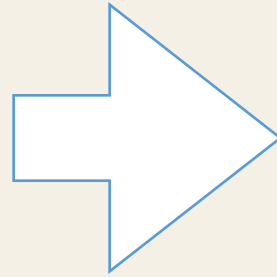
Eine kleine Veränderung



„Du hörst mir nie zu.“



„Immer muss ich dich erinnern.“



„Ich merke gerade,
dass ich dich verliere.“



„Ich habe Angst,
dass wir es nicht gemeinsam schaffen.“

Vielleicht ist das heute Abend der wichtigste Gedanke.

„Verbundenheit löst nicht jede ADHS-Herausforderung.

Aber ohne Verbundenheit wird fast jede ADHS-Herausforderung größer.“

Drei Gedanken, die du heute mitnehmen kannst

 Verstehen

 Regulieren

 Verbinden

1. Verstehen

Hinter Verhalten steckt immer eine Bindungsbedeutung.

Frage dich häufiger:

👉 **Was passiert gerade zwischen uns?**

anstatt

👉 **Was stimmt mit dir nicht?**

2. Regulieren

Erst Sicherheit.

Dann Lösungen.

- innehalten
- langsamer werden
- den Alarm wahrnehmen
- erst dann sprechen

3. Verbinden 🤝

Beziehung wächst in kleinen Momenten.

❤️ Ein Blick.

❤️ Eine Berührung.

❤️ Ein ehrliches Nachfragen.

❤️ Fünf Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit.

Mein Wunsch für dich:

„ADHS muss euch nicht voneinander trennen.

Wenn ihr versteht, was zwischen euch passiert, könnt ihr lernen,
euch wieder zu finden.“

Literaturtipps:

- Gottmann, John: Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe. 11. Auflage. Berlin 2012
- Hallowell, Edward M.; Ratey, John J.: ADHS ist kein Makel. Hilfreiche Strategien für Kinder und Erwachsene. Reinbek bei Hamburg 2022.
- Hallowell, Edward M.: **ADHS einfach erklärt.** München 2024.
- Johnson, Sue: Halt mich fest. Sieben Gespräche über lebenslange Liebe. 2. Auflage. Paderborn 2019.
- Maté, Gabor: Unruhe im Kopf. Über die Entstehung und Heilung der Aufmerksamkeitsdefizitstörung ADHS. Kandernd 2021.

„Wer seine echten
Gefühle zeigt, kann die
wahre Liebe finden.“

OLIVER MASCH