

Gesellschaft

Kreativ und hyperfokussiert - ADHS kann Vorteile bringen

Neue Perspektive in der Forschung Studien fokussieren auf Defizite. Dabei gibt es positive Aspekte für Menschen mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Experten und Betroffene geben Auskunft.

Matthias Kreienbrink

Im Klassenzimmer sitzt der zappelige Bub. Es fällt ihm schwer, aufzupassen, bei der Sache zu bleiben. Seine Gedanken schweifen ab. Draussen zwitschert ein Vogel, an der Wand hängen Bilder, die Lehrerin gibt Anweisungen, im Schulbuch verschwimmen die Worte. Die Reize strömen auf ihn ein, seine Gedanken verästeln sich. Bis die Theaterstunde beginnt. Die grosse Freiheit auf der Bühne. Ausprobieren und neu erschaffen. Wäre da nur nicht der Text, den er auswendig lernen muss.

Solche und ähnliche Szenen werden Martin Ohlmeier oft geschildert. Er ist Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums Kassel. Ausserdem Gründer und ehemaliger Leiter der ADHS-Ambulanz der Medizinischen Hochschule Hannover. Ihm ist aufgefallen, dass viele Menschen mit ADHS, die zu ihm kommen, künstlerisch tätig sind: Schriftsteller, Musikerinnen, Schauspieler. Es scheint, als gäbe es hier eine Verbindung zwischen ADHS und Kreativität. Wie ist das zu erklären?

«Ich habe mich mein ganzes Leben nicht angepasst gefühlt - nicht passend», sagt Bianca Hepp. Die 32-Jährige promoviert in empirischer Kulturwissenschaft. Im August 2022 hat sie ihre Diagnose bekommen: ADHS, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung.

In der Kindheit verträumt, heute hibbelig

Vereinfacht kann man es eine Filterschwäche nennen. Es ist nicht vollends geklärt, wie ADHS entsteht und verläuft. Doch die Symptome sind beschrieben: ein Defizit in der Aufmerksamkeit, gepaart mit innerer Unruhe. Wobei die Ausprägung der Symptome von Person zu Person variiert. «In meiner Kindheit war ich verträumt. Heute bin ich hibbelig», sagt Bianca Hepp. Kreativ sei sie aber schon immer gewesen, habe viel geschrieben. In der psychologischen Forschung wird Kreativität meist als Generierung von Ideen oder Dingen beschrieben, die originell und nützlich sind. Doch es kommen weitere Aspekte hinzu: kognitive Flexibilität, wie leicht es jemandem fällt, eine andere Perspektive einzunehmen. Oder auch die Beharrlichkeit, mit der kreative Ideen durchdacht und umgesetzt werden.

Forschung dazu gibt es wenig. Eine Metastudie aus dem Jahr 2020, die 31 Untersuchungen über ADHS und Kreativität zusammenführt, kommt zum Schluss: «ADHS ist eine hinderliche Störung, weshalb sich der Grossteil der Forschung auf die Defizite und ihre Behandlung konzentriert.» Die möglichen positiven oder zumindest nicht hinderlichen Aspekte von ADHS werden kaum untersucht.

Darüber hinaus kann die Metastudie aber doch ein paar Antworten geben, ob ADHS mit einer gesteigerten Kreativität in Verbindung steht. So schneiden Menschen, die selbst beschriebene ADHS-Symptome haben, besser in Aufgaben ab, in denen divergentes Denken gefordert ist. Das Um-die-Ecke-Denken also. Bei Menschen mit klinisch diagnostizierter ADHS sei das jedoch nicht der Fall. Wahrscheinlich, weil diese Menschen häufig einen höheren Leidensdruck haben. Oft geht ADHS mit Depressionen oder Angststörungen einher. Diese Menschen werden also eher ärztlich vorstellig und leiden an Begleiterkrankungen, die die Kreativität mindern.

In Bezug auf kreative Leistungen ist laut der Metastudie jedoch ein positiver Trend bei Menschen mit ADHS zu verzeichnen. Solche Personen weisen beispielsweise häufiger Berufstitel in kreativen Jobs und Abschlüsse in kreativen Fächern auf.

Eine andere Studie mit 90 Teilnehmenden aus dem Jahr 2017 hat untersucht, wie Menschen mit ADHS abschneiden, wenn die Kreativität mit einem speziellen Anreiz verbunden ist. Eine Aufgabe des Experiments bestand darin, sich in einer Minute möglichst viele neue Einsatzmöglichkeiten für alltägliche Gegenstände zu überlegen: Gürtel, Buch, Büchse, Handtuch. Die Personen mit ADHS schnitten zwar zunächst schlechter ab als eine Kontrollgruppe. Als jedoch in einem zweiten Durchlauf mit neuen Gegenständen in Aussicht gestellt wurde, dass ihre Ergebnisse mit denen von anderen Personen verglichen würden und sie fünf Franken gewinnen könnten, schnitten die ADHS-Patienten plötzlich deutlich besser ab als zuvor.

Das Ergebnis deckt sich mit den klinischen Erfahrungen von Martin Ohlmeier. «Eine mögliche Erklärung für diese gesteigerte Kreativität könnte die Reizfilterschwäche sein», sagt er. Vereinfacht ausgedrückt: Das Gehirn von Betroffenen kann Reize deutlich weniger filtern. Eindrücke aller Art strömen auf das Gehirn ein, mitunter gleichzeitig. Wie ein Schwamm saugt es sich voll. Dadurch sind nicht nur die Konzentrationsschwäche und die erhöhte Ablenkbarkeit zu erklären. Viele Betroffene berichten auch von einem überwältigenden oder erschöpfenden Gefühl. Das Gehirn werde «quasi überflutet».

«Andererseits ist es möglich, dass aus dieser Reizüberflutung verstärkt Kreativität resultiert», so Ohlmeier. Da Reize wenig gefiltert in das Gehirn gelangten, sei auch mehr «Material» da, mit dem gearbeitet werden könne. Assoziatives, flexibles Denken, Querverbindungen herstellen - das könnte eine Folge der vielen Informationen sein, die vom Hirn aufgenommen werden.

Die Suche nach dem Neuen als eine Art innerer Motor

Neben der Assoziationsfähigkeit erklärt sich die oft besondere Kreativität der ADHS-Betroffenen auch durch erhöhte Neugierde, dem sogenannten «novelty seeking». Die Suche nach dem Neuen, dem Unbekannten kann hier als eine Art innerer Motor verstanden werden. In diesem Zusammenhang spielt auch das «sensation seeking» eine wichtige Rolle - die Betroffenen neigen oft dazu, erhöhte Risiken einzugehen, um neue, ungewöhnliche und intensive Eindrücke zu erleben.

Eine weitere Besonderheit ist die Fähigkeit Betroffener zur Hyperfokussierung: die Fähigkeit, in bestimmten Situationen äussere Reize auszublenden und sich auf einzelne Vorhaben oder Handlungen besonders konzentrieren zu können. Eine Studie aus dem Jahr 2019 konstatiert, dass Menschen mit starken ADHS-Symptomen diesen Hyperfokus besonders oft erleben. Einerseits Konzentrationsschwäche, andererseits Hyperfokussierung - wie passt das nun zusammen?

Strategie gegen Reizüberflutung

Wenn man eine Idee oder eine Intention hat, entsteht neurophysiologisch betrachtet im Bereich des Frontalhirns ein Handlungsentwurf, um die Idee zielgerichtet auszuführen. Man spricht hier auch von der Exekutivfunktion des Frontalhirns, die die Handlungsplanung koordiniert. «Bei Menschen mit ADHS ist diese exekutive Funktion abgeschwächt», sagt Ohlmeier. Es sei denn, sie empfinden besonders starkes Interesse an einer Sache. Dann sei dieser Bereich, der präfrontale Cortex, besonders aktiv. Es könne sich also um eine Kompensationsmöglichkeit des Hirns handeln. Um die Reizüberflutung abzuschwächen, schalte das Gehirn quasi in diesen Hyperfokus. Eine plötzliche Klarheit, ein gesteigertes Denken - so beschreiben es viele.

Martin Oberngruber-Steinecker war 17 Jahre in der Kinder- und Jugendhilfe tätig. Da hatte der 56-Jährige insbesondere mit Kindern zu tun, die ADHS haben - so wie er selbst. «Gerade gründe ich mit einer Kollegin einen Verein für ADHS. Sie sagt mir, dass ich noch nie so zielgerichtet gearbeitet hätte.» Wenn etwas uninteressant ist, braucht er noch heute Hilfestellungen. Still sitzen kann er nicht, irgendwas muss immer in Bewegung sein. «Es fällt mir sehr schwer, etwas zu Ende zu bringen. Das belastet mich», sagt er.

In seiner Arbeit mit den Kindern wurde ihm etwas bewusst. Er persönlich empfindet ADHS nicht mehr als Lernstörung. Manchmal liest er einen Text über Kinderbetreuung, und einzelne Sätze brennen sich in sein Hirn. «Die habe ich dann sofort verstanden und kann das Wissen umsetzen», sagt er. Aber wenn das Interesse fehle - keine Chance.

Das hat Oberngruber-Steinecker an die Kinder mit ADHS, die er betreute, weitergegeben. Kreativität fördern, Interesse wecken. Ihnen zeigen, dass sie nicht schlechter denken. Sondern dass sie andere Wege brauchen, um zum Ziel zu kommen. «Ich wundere mich oft, wie wenig andere Menschen eigentlich wahrnehmen», sagt er. Ohne ADHS wäre sein Leben in dieser Gesellschaft wahrscheinlich einfacher. «Aber auch langweiliger.»