

Wenns läuft, dann läuft

Es fühlt sich doch wirklich gut an, wenn die ganze zur Verfügung stehende mentale und körperliche Energie auf eine Idee gebündelt und über Stunden oder sogar Tage aufrecht erhalten werden kann. Eine für AD(H)S-Betroffene sonst wenig bekannte, tiefe und anhaltende Konzentration setzt ein und der Fokus auf die Aufgabe lässt alles andere aus dem Bewusstsein treten (selbst Hunger, Durst oder Toilettengang werden nebensächlich). Alles fließt, wir gehen völlig auf im Tun, flow ist kein Fremdwort mehr. Glücksgefühle, Kompetenzerleben, Zeitvergessenheit, Gefühle von Selbstwirksamkeit, wer wollte darauf verzichten?

Kinder genießen es, dass sie niemand und nichts von ihrem geliebten Buch, den Legosteinen oder dem Gamen wegbringt, auch wenn andere Aufgaben anstehen würden. Erwachsene sprechen begeistert von einem neuen Projekt und sind Tag und Nacht gedanklich und in ihrem Tun vollkommen absorbiert. Allzu oft hören Kinder wie Erwachsene mit AD(H)S dann den Satz: "er/sie kann ja, wenn er/sie will...". Sie können aber nicht immer wollen wie sie wollen sollen! Denn der Hyperfokus lässt sich nicht einfach anknipsen bei Aufgaben, die von aussen an uns gestellt werden und die womöglich subjektiv alles andere als interessant und spannend sind. Er überfällt Kinder wie Erwachsene mit AD(H)S in der Regel bei selbstgewählten, spannenden und neuartigen Ideen und Projekten und ist jedes Mal ein Geschenk, wenn er produktiv genutzt werden kann. Alles, was sonst nur unter grossem Energieaufwand und nicht selten nur unter höchstem, zeitlichem Druck gelingt, wird plötzlich leicht und kann effizient erledigt werden. Die Euphorie trägt uns und Durchhaltewillen ist keine Unmöglichkeit mehr. Im besten Fall wirkt die Begeisterung, die mit dem positiven Hyperfokus einhergeht, auch ansteckend auf andere. Sie verstehen, was uns antreibt und ziehen mit.

Eine Gratwanderung ist der Hyperfokus bei Erwachsenen mit AD(H)S aber trotzdem fast immer: Das Tempo, das AD(H)S-Betroffene in diesem Zustand anschlagen, ist für viele Mitmenschen überfordernd. Sie fühlen sich dann übergangen, vor den Kopf gestossen, wollen genauere Erklärungen, stellen Fragen zu unangenehmen Details, zögern vielleicht mit ihrer Begeisterung. Dadurch wirken sie jetzt auf die Hyperfokussierten wie „Langweiler und Verhinderer“ und es sind nun umgekehrt die Menschen mit „AD(H)S-

Software“, die sich unverstanden und zurückgewiesen fühlen. Die Kommunikation leidet und beide Seiten brauchen ein Bewusstsein und Verständnis für die Eigenheiten des anderen, um konstruktiv zusammenarbeiten zu können.

Die andere Seite der Medaille

Aufgrund des positiven Hyperfokus, der keine Pausen und keine Schonung kennt, beuten AD(H)S-Betroffene sich oft physisch und psychisch aus. Eine gesunde Selbstfürsorge ist dann einfach nicht auf dem Radar und solange Körper und Geist mitmachen, wird vorwärts gedrängt. Diese unbewusste Selbstausschöpfung ist neben anderen Faktoren mit ein Grund für die höhere Burn-Out-Gefährdung bei Menschen mit AD(H)S. Aussagen wie „ich bin voll fit, ich brauche keinen Schlaf“, „es geht dann schon irgendwie“, „im Notfall gibt’s dann halt Nachtschichten“, „das muss jetzt einfach sein, ich kann nicht anders“ höre ich im Coaching immer wieder. Angesichts des zunächst angenehmen Zustands der vollen Aktivierung im Hyperfokus ist das ja auch gut nachvollziehbar. Nur leider ist der Abstand zur Überforderung, da plötzlich zu hohen Aktivierung meist nicht sehr gross. Nicht-Betroffene haben da eine deutlich grössere Pufferzone und merken auch früher, wenn sie sich selbst an den Rand des Machbaren manövrieren.

Wenn's nicht so läuft, wie gewünscht, kann sich die ganze Energie, die im Hyperfokus steckt, auch negativ äussern: So viel Kräfte, wie der positive Hyperfokus freisetzen kann, so viel Energie gräbt uns der negative Hyperfokus ab. Kombiniert mit einem bei AD(H)S oft vorhandenen "Schwarz-Weiss-Denken" und einer hohen Kritikempfindlichkeit, kann sich Negatives richtiggehend in den Gedanken festsetzen und lässt sich nur schwer auflösen: Die kleinste Kritik am Arbeitsplatz lässt einen tagelang nicht los, mündet unter Umständen in grossen Selbstzweifeln; AD(H)S-bedingte Schwierigkeiten erhalten einen unverhältnismässig hohen Stellenwert und führen regelmässig zu Selbstabwertung; subjektiv empfundene Schwächen werden unter Umständen bis zur Selbstaufgabe „ausgemerzt“ (mit Perfektionismus, endlosen To-do-Listen, Sich-Vorbereiten auf alle nur erdenklichen Fälle). In jeder dieser Situationen wirkt der negative Hyperfokus lähmend. Loslassen gelingt kaum, die Selbstzweifeln kleben sich richtiggehend fest. Dass dieser negative Hyperfokus eigentlich die andere Seite der Medaille ist, ist uns oft nicht bewusst.

Ich denke deshalb, dass sowohl beim positiven wie beim negativen Hyperfokus nur der Weg über das Bewusstwerden der eigenen „Software“ mit ihren Vorteilen und ihren Tücken aus der Sackgasse führt. Wenn ich weiss, wie ich funktioniere und dass ab und an auch unpassende oder fehlerhafte Programme ablaufen, kann ich früher erkennen, dass ich in einer Endlosschleife stecke. Ich kann mir Strategien aneignen, um die Programme zu erkennen, bewusst zu starten oder zu unterbrechen oder auch mal einen Reset zu machen.

Den Hyperfokus steuern lernen

Ein erster Ansatz ist für mich im Coaching immer das Bewusstwerden, dass die Fähigkeit zu gesunder Selbstfürsorge den meisten von uns nicht in die Wiege gelegt wurde. Zu spüren, was mir gut tut und das dann auch umzusetzen, muss nicht nur von Kindern und Jugendlichen, sondern manchmal auch von Erwachsenen erst gelernt werden. Dazu gehören Fragen und Beobachtungen zu sich selber: Wann arbeite ich gut?, Welches Essen tut mir gut?, Wie viel Schlaf brauche ich?, Wie organisiere ich benötigte Pausen?, Wie reagiere ich auf Anforderungen von aussen?, Wie kann ich mich selber motivieren?, Wie kann ich mich selber antreiben aber auch stoppen?, Wie kann ich nein sagen?, Wie zeigt mir mein Körper, wenn's zu viel wird?, Wie gehe ich mit Selbstzweifeln um?, Welche Hilfsmittel kann ich einsetzen?, Wo und bei wem kann ich mir Unterstützung holen? usw.

Sobald ich dann (vielleicht mit einem eigens dafür angeschafften „Was tut mir gut?“-Tagebuch) besser Bescheid weiss über meine Bedürfnisse, kann ich mich im nächsten Schritt an die Umsetzung machen. Das Ziel, meine Stärken (z.B. den positiven Hyperfokus) abrufen und meine Schwächen (z.B. die Endlosschleife mit Selbstzweifeln im negativen Hyperfokus) ausblenden zu können, immer vor Augen.

Es lohnt sich, auf diesem Weg den bewussten Umgang mit dem Hyperfokus und seinen beiden Seiten zu lernen. Denn, wenn es mir gelingt, bei mir selbst den positiven Hyperfokus zu starten und den negativen zu unterbrechen, dann kann ich das Steuerrad selber übernehmen und werde weniger von meiner „Software“ gesteuert.

Yvonne Weber Häner
Psychologin FSP, DAS Neuropsychologie, AD(H)S-Coach