

Schule neuroinklusiv

Bildung *neuroinklusiv* denken

Das erwartet dich:

Hyperfokus – mehr als nur Ablenkung!

Menschen mit AD(H)S können in einen extremen Konzentrationsmodus verfallen. Doch wann wird das zur Superkraft – und wann zum Hindernis?

Potenzial statt Problem:

Entdecke, wie Hyperfokus zu außergewöhnlichen Lernprozessen führen kann und welche Bedingungen ihn in der Schule zur wertvollen Ressource machen.

Praktische Tipps für den Schulalltag:

Wie Lehrkräfte und Eltern diesen tiefen Fokus lenken und nutzen können – für mehr Motivation, Kreativität und Lernerfolg



Hyperfokus

Herausforderung und Chance

Von Peter Ehrlich

„Unaufmerksam, unkonzentriert, leicht ablenkbar“ – so lauten die typischen Klischees über AD(H)S. Doch gleichzeitig können Betroffene in einen Hyperfokus geraten, in dem sie völlig in eine Aufgabe eintauchen und außergewöhnliche Leistungen erbringen. Dieser Beitrag zeigt, wie Hyperfokus im schulischen Kontext als Ressource genutzt.

Ganz und gar vertieft

Jede*r kennt diesen Moment: Ein Buch ist so spannend, dass man nicht aufhören kann zu lesen, obwohl es längst nach Mitternacht ist. Ein Film fesselt so sehr, dass die Welt um einen herum verschwindet. Eine kreative Idee lässt einen nicht mehr los, bis sie vollständig ausgearbeitet ist.

Diese Art intensiver Konzentration kennen viele – aber sie kommt gezielt, in passenden Momenten und lässt sich meist bewusst steuern. Bei Menschen mit AD(H)S ist es anders. Ihr Fokus kann so tief und unerschütterlich werden, dass Zeitgefühl, äußere Reize und selbst grundlegende Bedürfnisse in den Hintergrund treten. Doch diese Intensität ist oft nicht abrufbar, sondern tritt unerwartet auf – ein Phänomen, das sowohl Potenzial als auch Herausforderung birgt.

Gerade in der Schule kann Hyperfokus außergewöhnliche Lernprozesse ermöglichen – oder Schüler*innen aus dem Unterrichtsgeschehen herauskatapultieren. Welche Bedingungen entscheiden darüber, ob er als Ressource oder als Hindernis wirkt?

Positiver und Negativer Hyperfokus

Hyperfokus ist nicht per se eine produktive oder erstrebenswerte Form der Aufmerksamkeit, sondern eine inhaltlich neutrale Eigenschaft mit unterschiedlicher Wirkung. Man unterscheidet zwischen positivem und negativem Hyperfokus, je nachdem, ob der intensive Aufmerksamkeitszustand zu sinnvollen Ergebnissen führt oder in einer gedanklichen Sackgasse endet.

Hyperfokus kann beflügeln oder blockieren

Doch um ihn als Lernbooster statt als Hürde zu nutzen, braucht es sowohl unterstützende Rahmenbedingungen als auch Strategien zur Selbststeuerung.

Positiver Hyperfokus tritt dann auf, wenn eine Aufgabe oder ein Thema im Einklang mit den äußeren Anforderungen steht und ein zielgerichtetes Arbeiten ermöglicht. In solchen Phasen entfalten Schüler mit AD(H)S oft eine außergewöhnliche Leistungstiefe, kreative Lösungsansätze und eine beeindruckende Ausdauer. Sie durchdringen Themen intensiv, verbinden Inhalte über Fachgrenzen hinweg und entwickeln neue Perspektiven.

Negativer Hyperfokus hingegen führt dazu, dass die Aufmerksamkeit auf eine Tätigkeit gelenkt wird, die weder zielführend noch inhaltlich förderlich ist. Dies kann bedeuten, dass ein Schüler sich an Nebendetails festbeißt, wiederholt an einem unlösbaren Problem arbeitet oder sich in Routinen verliert, die nichts mit der eigentlichen Aufgabe zu tun haben. Auch kann es vorkommen, dass Schüler in digitale Medien oder repetitive Gedankenmuster abtauchen und dadurch den Unterrichtsfluss vollständig verlassen.

Ob Hyperfokus als Ressource genutzt oder als Barriere erlebt wird, hängt somit nicht nur von der individuellen Veranlagung des Schülers ab, sondern auch von der Umgebung, die diesen Fokus lenken und unterstützen kann.

Hyperfokus: Wenn Konzentration zur Einbahnstraße wird

Hyperfokus beschreibt einen Zustand tiefen Eintauchens in eine Tätigkeit, in ein Denken oder Tun. In diesen Phasen ist die Aufmerksamkeit nicht zerstreut, sondern nahezu unbeirrbar gebündelt. Menschen mit AD(H)S können dann über lange Zeit an einer Sache arbeiten, Details präzise erfassen und kreative Lösungen entwickeln. Dabei gehen äußere Reize, Zeitgefühl und soziale Anforderungen häufig verloren.

Nicht jeder Hyperfokus wirkt als Superpower

Positiver Hyperfokus ermöglicht tiefes Lernen und neue Einsichten – negativer kann blockieren, weil er den Fokus auf Nebensächliches oder Unlösbares lenkt. Entscheidend ist, ihn in eine produktive Richtung zu lenken.

In gängigen Beschreibungen von AD(H)S wird, bspw. in der aktuellen Auflage des ICD 11 6A05 „Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung“, oft von einer „Störung“ gesprochen – einer Abweichung von einer als normal geltenden Form der Konzentration. Doch eine solche Kategorisierung führt in die Irre. Sie verkennet, dass Aufmerksamkeit keine statische Fähigkeit ist, sondern in verschiedenen Formen und Intensitäten auftritt. Die Vorstellung einer Störung ist dabei weniger eine naturgegebene Tatsache als vielmehr eine Frage der Bewertung. Aufmerksamkeit, die in linearen Mustern verläuft, gilt als funktional, während ungleich verteilte oder hochspezialisierte Fokussierung als Problem wahrgenommen wird. Doch worin besteht die Störung genau – und wer gilt als ‚störend‘, wer als ‚gestört‘?

Hyperfokus wird dann zum Problem, wenn er in eine Umgebung auftritt, die ein anderes Konzentrationsmuster erwartet. Eine Unterrichtssituation, die schnelles Umstellen von einem Thema auf das nächste erfordert. Lernenden im Hyperfokus geraten in Konflikt mit einer Aufmerksamkeit, die sich von äußeren Taktungen nicht lenken lässt. Die Frage ist also nicht, ob Hyperfokus eine Störung ist, sondern ob das Schulsystem flexibel genug ist, unterschiedliche Aufmerksamkeitsformen einzubeziehen.

Hyperfokus im Schulalltag: Lernteilhabe, Lernerfolg und soziale Dynamiken

Hyperfokus kann eine tiefgehende Auseinandersetzung mit Lerninhalten ermöglichen, aber auch dazu führen, dass Schüler*innen den Anschluss verlieren. Ein Kind, das sich gerade intensiv mit einer Skizze für den Kunstunterricht beschäftigt, wird sich nicht einfach umorientieren, wenn die nächste Stunde beginnt. Eine Schülerin, die sich tief in eine mathematische Fragestellung vertieft, wird es als beinahe körperlichen Bruch empfinden, wenn sie abrupt aufgefordert wird, damit aufzuhören. Diese Situationen sind keine Frage von Unwillen oder Arbeitsverweigerung, sondern Ausdruck einer eigenen Art, Wissen zu verarbeiten.

Wenn Hyperfokus zum ‚Problem‘ wird

Extreme Konzentration kann produktiv sein – doch wenn das Umfeld schnelle Themenwechsel erzwingt, wird

Lernteilhabe wird genau dann schwierig, wenn von allen Lernenden erwartet wird, den Unterricht in einem einheitlichen Rhythmus zu durchlaufen. Während einige Schüler*innen problemlos

Hyperfokus zur Hürde.
Statt als „Störung“ zu
gelten, braucht es
Strukturen, die
unterschiedliche
Aufmerksamkeitsmuster
einbinden.

zwischen Aufgaben wechseln, bleiben andere mit ihrer Aufmerksamkeit in einer Sache verhaftet. Dabei entsteht eine paradoxe Situation: Gerade weil Schüler*innen mit Hyperfokus intensiv lernen können, werden sie durch die Struktur des Unterrichts daran gehindert, diese Fähigkeit voll auszuschöpfen.

Die Folgen sind oft widersprüchlich. Manche Lernende entwickeln eine Strategie des Durchhaltens, versuchen, sich anzupassen, verlieren aber zunehmend die Motivation, weil sie immer wieder aus einem für sie produktiven Zustand herausgerissen werden. Andere verweigern sich den Anforderungen, weil sie intuitiv spüren, dass ihr Lernprozess nicht mit dem vorgegebenen Tempo vereinbar ist. Das führt oft zu einer Einstufung als leistungsschwach oder unaufmerksam – eine Zuschreibung, die die tatsächlichen Fähigkeiten dieser Schüler*innen nicht nur verkennt, sondern auch ihre schulische Laufbahn maßgeblich prägt.

Im Spannungsfeld von Erfolg und Scheitern: Over- und Underachievement

Dieses Spannungsverhältnis zeigt sich besonders in der Gegenüberstellung von Over- und Underachievement. Schüler*innen mit Hyperfokus können in einem Fach tiefgehendes Wissen erwerben und in einem anderen kaum in den Lernprozess einsteigen. Ein Junge, der sich intensiv mit historischen Karten beschäftigt und Fachliteratur liest, kann im Geschichtsunterricht weit über dem Klassenniveau argumentieren – aber scheitert daran, eine dreiseitige Zusammenfassung zu schreiben, weil ihn das Format nicht anspricht. Eine andere Schülerin begeistert sich für Chemieexperimente, kann komplexe Formeln nachvollziehen, aber kommt mit repetitiven Aufgaben nicht zurecht. Diese Schüler*innen befinden sich in einem permanenten Wechselspiel zwischen brillanten Leistungen und vermeintlichem Desinteresse, zwischen Anerkennung und Frustration.

Wenn Fokus auf Grenzen stößt

Wer sich tief in ein
Thema vertieft, kann
nicht einfach
umschalten – starre
Schulstrukturen
machen Hyperfokus oft
eher zum Problem als
zur Ressource.

Zwischen Bewunderung und Abweisung

Soziale Teilhabe wird durch Hyperfokus ebenso beeinflusst wie das Lernen selbst. Wer tief in eine Aufgabe vertieft ist, reagiert nicht immer auf Ansprache, nimmt nonverbale Signale nicht wahr oder unterbricht Gespräche, um eine Idee sofort mitzuteilen. Im Klassenverband führt das zu Irritationen. Mitschüler*innen empfinden hyperfokussierte Kinder als abweisend oder unnahbar, weil sie nicht in übliche soziale Rhythmen eingebunden sind. Gleichzeitig werden sie oft für ihre besonderen Kenntnisse bewundert, was sie in eine Expertenrolle drängt, aber auch isolieren kann. Hyperfokus schafft damit sowohl Anerkennung als auch Distanz – ein Balanceakt, der von Lehrkräften aktiv begleitet werden muss.

Lehrkräfte als Schlüsselakteure: Hyperfokus gezielt nutzen

Hyperfokus ist kein Problem, das es zu lösen gilt, sondern eine Ressource, die sinnvoll in den Unterricht integriert werden kann. Der erste Schritt besteht darin, ihn nicht als Widerstand gegen den schulischen Ablauf zu deuten, sondern als eine eigenständige Form der Arbeitsweise. Wer diesen Perspektivwechsel vollzieht, schafft Raum für eine Haltung der Akzeptanz und eine stärkenorientierte Wahrnehmung von Kindern und Jugendlichen im Hyperfokus. Daraus ergeben sich praktische Konsequenzen für den Unterricht.

Wenn Talent aus dem Rahmen fällt

Außergewöhnliche
Fähigkeiten in einem
Bereich,
Schwierigkeiten in
einem anderen –
Hyperfokus bringt
Lernende oft in eine
widersprüchliche
Position zwischen
Überflieger und
Außenseiter.

- Interesse ist der Schlüssel zur Aktivierung von Hyperfokus. Aufgaben, die an persönliche Neigungen anknüpfen, erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Lernende mit AD(H)S konzentriert und motiviert arbeiten.
- Die Wahl des Sinneskanals entscheidet darüber, wie tief Lernende in eine Aufgabe eintauchen können. Während einige stark von visuellen Darstellungen profitieren, hilft andere Bewegung oder haptisches Arbeiten, um Inhalte besser zu verarbeiten.
- Selbstständigkeit fördert die Nutzung Hyperfokus zur Entwicklung eigener Lernstrategien und kreativer Lösungsansätze. Offene Aufgabenstellungen, Projektarbeit oder forschendes Lernen ermöglichen es Lernenden, eigene Wege zur Lösung zu finden.
- Neuartigkeit und Abwechslung wirken als Katalysatoren für Aufmerksamkeit. Routine führt oft zu Abschalten, während neue, überraschende Elemente die kognitive Aktivierung erhöhen.
- Direkte Erfolgserlebnisse stabilisieren die Konzentration. Lernende mit Hyperfokus brauchen spürbare Fortschritte, um den Antrieb aufrechtzuerhalten. Kleine, greifbare Zwischenschritte helfen dabei.
- Flexibilität ist entscheidend. Manchmal ist es sinnvoll, Lernende nicht sofort aus einer fokussierten Phase herauszureißen, sondern ihnen eine Möglichkeit zu geben, die Aufgabe zu einem sinnvollen Abschluss zu bringen.
- Hyperfokus kann gezielt umgelenkt werden. Falls sich Lernende in einer für den Unterricht irrelevanten Thematik verlieren, kann eine kurze Intervention helfen. Statt den

Fokus abrupt zu unterbrechen, sollte ein sanfter Übergang geschaffen werden („Lass uns in fünf Minuten gemeinsam überlegen, wie du weiterarbeitest“).

Die Balance zwischen individueller Förderung und äußerem Leistungsanspruch

Hyperfokus als Hebel fürs Lernen

Wer Hyperfokus gezielt aktiviert und lenkt, kann außergewöhnliche Konzentration in produktive Bahnen bringen. Mit Neugier, Struktur und Spielraum kann er zu nachhaltigem Lernen führen.

Lehrkräfte stehen vor der Herausforderung, zwischen individueller Förderung und den Anforderungen des Unterrichts zu vermitteln. Die Praxis zeigt, dass viele dieser Anpassungen nicht zwingend mehr Aufwand bedeuten, sondern oft nur ein anderes Verständnis von Lernprozessen erfordern. Eine Unterrichtsgestaltung, die Hyperfokus bewusst einplant, entlastet nicht nur betroffene Schüler*innen, sondern kann insgesamt zu einer dynamischeren und vielfältigeren Lernkultur beitragen.

Hyperfokus ist keine Abweichung, die behoben werden muss, sondern eine Ausprägung der Vielfalt menschlicher Lernweisen. Wenn Schule diese Vielfalt als Bereicherung begreift, eröffnen sich neue Wege, Unterricht so zu gestalten, dass er nicht nur neurodivergente Lernende besser einbindet, sondern auch die Potenziale aller Lernenden gezielter fördert. Lehrkräfte spielen dabei eine entscheidende Rolle – nicht als Korrekturinstanz, sondern als Gestalter*innen eines Umfelds, in dem unterschiedliche Formen von Konzentration und Lernen selbstverständlich nebeneinander bestehen können.

Hyperfokus im Unterricht gezielt nutzen

So kann es gelingen, Hyperfokus als Stärke gezielt zu aktivieren und Lernenden zur vollen Potenzialentfaltung zu verhelfen:

1. Motivation durch Interessen aktivieren

- **Individuelle Interessen erkennen und als Ausgangspunkt für Aufgaben nutzen.**
- **Wahlmöglichkeiten innerhalb eines Themas bieten, um intrinsische Motivation zu fördern.**
- **Problemorientierte oder forschende Aufgabenstellungen einsetzen, um eigenständiges Denken anzuregen.**

2. Lernzugänge individualisieren

- Den bevorzugten Sinneskanal identifizieren: visuell, haptisch oder auditiv?
- Bewegungsfreundliche Lernmöglichkeiten integrieren, um Hyperfokus mit körperlicher Aktivität zu verbinden.
- Flexible Ausdrucksformen anbieten (z. B. Präsentationen, kreative Arbeiten, digitale Medien).

3. Struktur geben, ohne zu bremsen

- Klare Zeitmarken setzen (visuelle Timer, Signaltöne, Erinnerungen).
- Abrupte Unterbrechungen vermeiden – Übergänge frühzeitig ankündigen.
- Wenn möglich, verlängerte Vertiefungsphasen ermöglichen, bevor eine neue Aufgabe beginnt.

4. Selbstregulation und Pausenbewusstsein fördern

- Schüler*innen helfen, sich selbst Grenzen zu setzen (z. B. Reflexionsphasen, Selbstkontrollstrategien).
- Kurze Bewegungspausen oder Tätigkeitswechsel einplanen, um Überlastung zu vermeiden.
- Unterstützen, dass Schüler*innen ihre Hyperfokus-Phasen erkennen und steuern lernen.

5. Flexibilität im Unterricht ermöglichen

- Offene Lernphasen zulassen, in denen Schüler*innen ihr Tempo und ihre Arbeitsweise selbst bestimmen können.
- Vertiefende Projekte oder Expertenrollen einbauen, um Spezialwissen gezielt zu nutzen.
- Kooperative Lernformen einsetzen, um soziale Interaktion trotz Hyperfokus zu fördern.

6. Prüfungen und Leistungsbewertung anpassen

Lernen braucht Vielfalt

Wenn Unterricht Hyperfokus mitdenkt, profitieren alle: Individuelle Förderung stärkt nicht nur neurodivergente Schüler*innen, sondern bereichert die gesamte Lernkultur.

- Differenzierte Prüfungsformate anbieten, die nicht nur auf Schnelligkeit basieren.
- Alternative Darstellungsformen von Wissen ermöglichen (z. B. mündliche Prüfungen, Visualisierungen).
- Berücksichtigen, dass Hyperfokus in manchen Fächern zu herausragenden, in anderen zu scheinbar schwachen Leistungen führen kann.

Rahmen schaffen, Potenziale entfalten

Wenn Lernumgebungen flexibel auf Hyperfokus eingehen, entsteht Raum für tiefes Lernen und kreative Lösungen – ohne Druck oder Überforderung.



Du willst mehr wissen?

Wenn du noch tiefer in das Thema Hyperfokus eintauchen möchtest, findest du hier spannende weiterführende Quellen:

- **Kurz und knapp:** [https://www.AD\(H\)S-weg.de/hyperfokus/fokussierung-als-ressource/?utm_source=chatgpt.com](https://www.AD(H)S-weg.de/hyperfokus/fokussierung-als-ressource/?utm_source=chatgpt.com)
- **Zur tieferen Einführung:** [https://www.AD\(H\)Spedia.de/wiki/Hyperfokus](https://www.AD(H)Spedia.de/wiki/Hyperfokus)
- **Hyperfokus in guten und in schlechten Zeiten:** [https://AD\(H\)S20plus.ch/wp-content/uploads/2021/05/n17_journal_AD\(H\)S20plus_2019.pdf](https://AD(H)S20plus.ch/wp-content/uploads/2021/05/n17_journal_AD(H)S20plus_2019.pdf)
- **Hyperfokus gezielt nutzen:** [https://AD\(H\)S20plus.ch/wp-content/uploads/2023/02/Article_Morgenpost_AD\(H\)S_20230214.pdf](https://AD(H)S20plus.ch/wp-content/uploads/2023/02/Article_Morgenpost_AD(H)S_20230214.pdf)
- **Hyperfokus bei Erwachsenen:** [https://www.ie.mgt.tum.de/fileadmin/w00cem/ent/pdf/AD\(H\)S.pdf?utm_source=chatgpt.com](https://www.ie.mgt.tum.de/fileadmin/w00cem/ent/pdf/AD(H)S.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- **Vom AD(H)S-Mythos:** Thomas Armstrong. Das Märchen vom AD(H)S-Kind: 50 sanfte Möglichkeiten, das Verhalten Ihres Kindes ohne Zwang und ohne Pharmaka zu verbessern. Junfermann: 2002.

Bildnachweise: <https://unsplash.com/de/fotos/mann-malt-vor-wand-mit-seinen-hangenden-werken-4iWcG8dp6t8>, <https://pixabay.com/photos/never-stop-learning-3653430/>