ADHS und Kreativität: Vielfalt im Denken als Ressource begreifen

geschrieben von Redakteur | Mai 3, 2026



Forschung zeigt: Unkonzentriertheit kann kreative Stärke sein

Eine neue Studie der Neurowissenschaftlerin Dr. Radwa Khalil von der Constructor University, veröffentlicht im Fachjournal iScience, geht einer Frage nach, die viele Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen seit Jahren beschäftigt: Warum wirken manche Menschen mit ADHS im Alltag unkonzentriert – und zugleich oft ungewöhnlich kreativ? Und lässt sich dieser scheinbare Widerspruch wissenschaftlich erklären?

Die Antwort der Forschenden fällt klar aus: Die gleichen neuronalen Netzwerke, die unsere Aufmerksamkeit steuern, sind auch an kreativen Prozessen beteiligt. Das bedeutet, dass typische Merkmale von ADHS – etwa Ablenkbarkeit oder Tagträumen – nicht nur Schwierigkeiten verursachen, sondern unter bestimmten Bedingungen auch kreatives Denken fördern können.

Die Studie zeigt damit eine neue Perspektive auf ein Phänomen, das bislang überwiegend unter dem Blickwinkel von Defiziten betrachtet wurde. Statt ausschließlich zu fragen, was bei ADHS „nicht funktioniert“, rückt sie die Frage in den Vordergrund, welche besonderen kognitiven Potenziale in diesen Aufmerksamkeitsmustern liegen.

Breiter Aufmerksamkeitskegel

Im Zentrum der Untersuchung steht das Konzept der sogenannten „defokussierten Aufmerksamkeit“. Dr. Khalil beschreibt diesen Zustand anschaulich: Während viele Menschen ihre Aufmerksamkeit gezielt auf eine Aufgabe richten können, nehmen Menschen mit ADHS häufig mehrere Reize gleichzeitig wahr. Dieser „breitere Aufmerksamkeitskegel“ erschwert es, bei monotonen Aufgaben konzentriert zu bleiben – eröffnet aber zugleich die Möglichkeit, ungewöhnliche Verbindungen herzustellen und neue Ideen zu entwickeln.

Genau hier liegt der Kern der neuen Erkenntnisse. Kreativität entsteht oft nicht durch lineares Denken, sondern durch das Verknüpfen scheinbar unzusammenhängender Informationen. Prozesse wie freies Assoziieren, gedankliches Abschweifen oder spontanes Umschalten zwischen Themen – alles Phänomene, die im Zusammenhang mit ADHS häufig beobachtet werden – spielen dabei eine zentrale Rolle.

Dass diese Verbindung nicht nur theoretisch ist, zeigt sich auch in der Lebensrealität vieler Betroffener. Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass Menschen mit ADHS überdurchschnittlich häufig in kreativen Berufen vertreten sind. Prominente Beispiele wie Justin Timberlake oder Simone Biles werden oft genannt, auch wenn solche Einzelfälle keine wissenschaftlichen Belege ersetzen.



Das ADS-Buch: Hilfe für Zappelphilippe und Träumer

Kinder mit ADS sind oft kreativ und klug, aber schnell überfordert. Der Ratgeber von Dr. Aust-Claus und Dr. Hammer zeigt, wie Eltern, Lehrkräfte und Therapeut:innen gemeinsam helfen können. Mit dem Optimind®-Konzept, Fallbeispielen und alltagstauglichen Tipps für mehr Konzentration und weniger

Frust.

Dr. Elisabeth Aust-Claus/Dr. Marina Hammer
Das ADS-Buch: Neue Konzentrationshilfen für Zappelphilippe und Träumer
Softcover, 320 Seiten
ISBN:: 978-3-96304-038-2
22 €

Aufmerksamkeit und Kreativität sind eng miteinander verschränkt

Die Studie geht jedoch über diese Beobachtungen hinaus und versucht, die zugrunde liegenden Mechanismen systematisch zu erklären. Sie führt Forschungsergebnisse aus verschiedenen Disziplinen zusammen und zeigt, dass Aufmerksamkeit und Kreativität eng miteinander verschränkt sind – auf der Ebene neuronaler Netzwerke ebenso wie im Verhalten.

Ein besonders interessanter Aspekt betrifft die praktische Anwendung dieser Erkenntnisse. Die Forschenden sehen großes Potenzial in sogenannten kreativen Therapieansätzen. Dazu zählen Aktivitäten wie Malen, Musik, Tanz, Schreiben oder auch spielerische digitale Formate. Diese Tätigkeiten nutzen gezielt die offenen, assoziativen Denkprozesse, die bei ADHS häufig ausgeprägt sind.

Dabei geht es nicht um bloße Beschäftigung oder Ablenkung. Kreative Aktivitäten sprechen genau jene Gehirnstrukturen an, die auch für die Steuerung von Aufmerksamkeit zuständig sind. Wenn Kinder oder Erwachsene mit ADHS sich intensiv auf solche Prozesse einlassen, kann dies dazu beitragen, Aufmerksamkeitsmuster zu stabilisieren und neu zu organisieren.

Dr. Khalil formuliert es zugespitzt: Kreativer Ausdruck sei kein Nebenprodukt, sondern eine Form von Training für das Gehirn. Wer sich beim Zeichnen, Musizieren oder Schreiben vertieft, arbeite mit seinem kognitiven Stil – und nicht gegen ihn.

Gut begründet, aber nicht vollständig erforscht

Gleichzeitig bleibt die Studie vorsichtig in ihrer Bewertung. Die Zusammenhänge zwischen ADHS und Kreativität sind zwar gut begründet, aber noch nicht vollständig erforscht. Die Autorinnen und Autoren betonen, dass es weiterer Untersuchungen bedarf, insbesondere langfristiger Studien, die Entwicklungsverläufe genauer abbilden.

Methodisch handelt es sich bei der Arbeit um eine interdisziplinäre Zusammenführung bestehender Forschungsergebnisse. Sie entwickelt daraus ein theoretisches Modell und leitet Empfehlungen für zukünftige Studien ab. Dazu gehören unter anderem:

- eine engere Zusammenarbeit zwischen Neurowissenschaft, Pädagogik und Therapie
- neue Methoden zur Erfassung kreativer Prozesse
- langfristige Untersuchungen zur Wirkung kreativer Interventionen

ADHS – kognitive Besonderheit mit eigenen Möglichkeiten

Auffällig ist vor allem der Perspektivwechsel, den die Studie anstößt. ADHS erscheint hier nicht mehr ausschließlich als Störung, die korrigiert werden muss, sondern als kognitive Besonderheit mit eigenen Möglichkeiten. Diese Sichtweise

verändert nicht nur den wissenschaftlichen Diskurs, sondern hat auch Konsequenzen für den Alltag – in Familien, in Kitas, in Schulen.

Denn wenn Aufmerksamkeit nicht nur als Fähigkeit zur Fokussierung verstanden wird, sondern auch als Offenheit für vielfältige Reize, dann stellt sich die Frage neu, wie Lernumgebungen gestaltet sein sollten. Die Studie liefert dafür keine einfachen Rezepte, aber sie verschiebt den Blick: weg von der reinen Anpassung an bestehende Anforderungen – hin zu einem Verständnis, das Vielfalt im Denken als Ressource begreift.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Gernot Körner