



Hochschule für Musik
Carl Maria von Weber Dresden



**WIR
LEBEN
MUSIKSCHULE**

Musikschulkongress
9. bis 11. Mai 2025
Internationales Congress Center Dresden

Schüler:innen mit ADHS im Erwachsenenalter

Zum Umgang mit Neurodivergenz in der Instrumental- und
Gesangspädagogik

Prof. Dr. Sarah-Lisa Beier
Hochschule für Musik Carl Maria von Weber Dresden
Wiesbadener Musikakademie

Kathryn Rohweder
www.adhs-perspektiven.de

Kathryn Rohweder



- Schauspielerin/Sprecherin
- Logopädin/Stimmtherapeutin
- ADHS-Coach



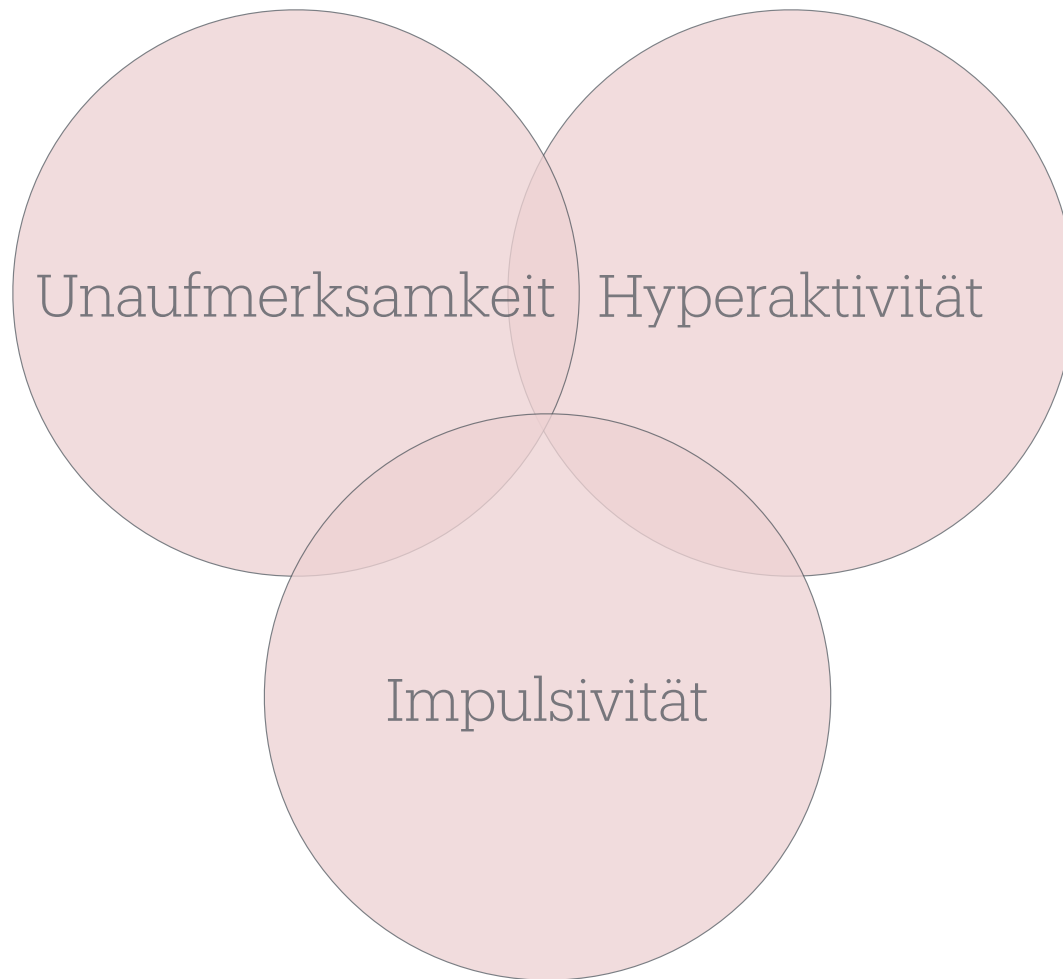
Prof. Dr. Sarah-Lisa Beier

- Professorin für Musikpädagogik in Vertretung an der Hochschule für Musik Carl Maria von Weber Dresden (seit 2022)
- Dozentin für Klavierdidaktik am Dr. Hoch's Konservatorium (2012-23)
- Dozentin für Musikpädagogik an der Wiesbadener Musikakademie (seit 2008)
- Klavierlehrerin für Schüler:innen aller Alters- und Fähigkeitsstufen (seit 2005)



- 
- 
1. Was ist eine (adulte) ADHS?
 2. Wie zeigt sich ADHS beim Musiklernen?
 3. Wie gehe ich mit erwachsenen ADHSler:innen im Instrumentalunterricht um?

Was ist ADHS?



[Browse](#)
[Coding Tool](#)
[Info](#)

▽ ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics

- ▷ 01 Certain infectious or parasitic diseases
- ▷ 02 Neoplasms
- ▷ 03 Diseases of the blood or blood-forming organs
- ▷ 04 Diseases of the immune system
- ▷ 05 Endocrine, nutritional or metabolic diseases
- ▽ 06 Mental, behavioural or neurodevelopmental disorders

6A05 Attention deficit hyperactivity disorder

Foundation URI: <http://id.who.int/icd/entity/821852937>

Code: 6A05

Description

Attention deficit hyperactivity disorder is characterised by a persistent pattern (at least 6 months) of inattention and/or hyperactivity-impulsivity that has a direct negative impact on academic, occupational, or social functioning. There is

„Attention deficit hyperactivity disorder is characterised by a persistent pattern (at least 6 months) of inattention and/or hyperactivity-impulsivity that has a direct negative impact on academic, occupational, or social functioning. There is evidence of significant inattention and/or hyperactivity-impulsivity symptoms prior to age 12, typically by early to mid-childhood, though some individuals may first come to clinical attention later.“

6A05.2 Attention deficit hyperactivity disorder, combined presentation

6A05.Y Attention deficit hyperactivity disorder, other specified presentation

Matching Terms

ADHD - [attention deficit hyperactivity disorder]

sich über eine längere
Zeit konzentrieren

Gesprächen
aufmerksam folgen

Termine einhalten

geduldig sein

andere ausreden lassen

Unaufmerksamkeit

Hyperaktivität

Impulsivität

still sitzen

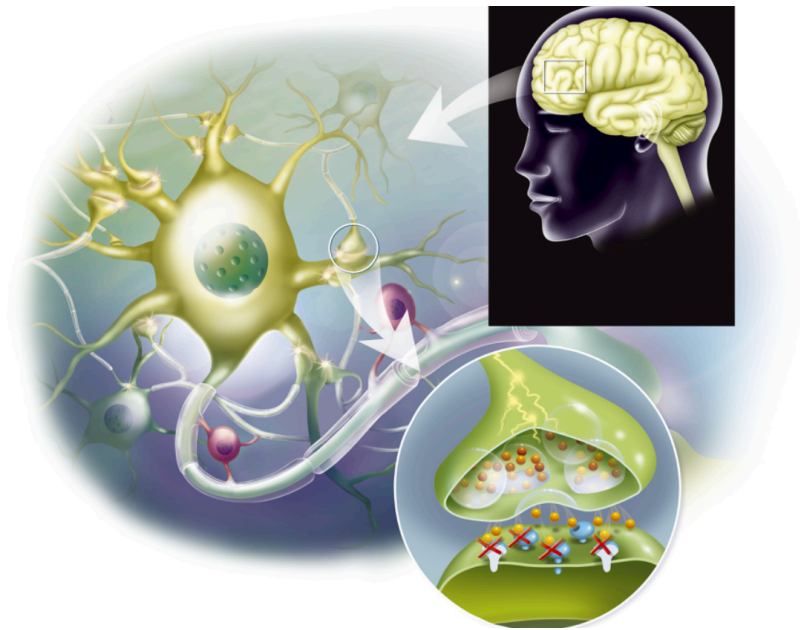
zuhören

Bedürfnisse
aufschieben

Impulse kontrollieren

Emotionen balancieren

Die Rolle der Neurotransmitter



Neurotransmitter (Botenstoffe des Gehirns) sind für die Reizweiterleitung von Informationen zwischen den Nervenzellen zuständig

ADHS: Neurotransmitterstörung

Quelle der Abb.: [https://www.verywellmind.com/thmb/CjjFDclwhb3kvO0e3ymLOTcnc-A=/3580x2785/filters:fill\(ABEAC3,1\)/487737131-56a796523df78cf7729765c4.jpg](https://www.verywellmind.com/thmb/CjjFDclwhb3kvO0e3ymLOTcnc-A=/3580x2785/filters:fill(ABEAC3,1)/487737131-56a796523df78cf7729765c4.jpg)

Botenstoffe im Gehirn

Dopamin: wirkt aktivierend (Motivation), ist für Belohnungsmechanismen verantwortlich (wird bei positiven Erfahrungen ausgeschüttet), verstärkt Verhalten, kontrolliert Bewegungen und beeinflusst Lernen, Gedächtnis sowie Entscheidungsfindung

Noradrenalin (Stresshormon): „fördert Aufmerksamkeit, Wachheit und Konzentration, nimmt positiv Einfluss auf Motivation und Motorik [...], beeinflusst den Schlaf- Wach-Rhythmus“, beeinflusst Konzentration und Gedächtnis

„Fehlt unserem Körper Noradrenalin, kann es zu einem Konzentrationsabfall sowie zu Konzentrations- und Gedächtnisstörungen kommen.“ (<https://www.oberbergkliniken.de/artikel/noradrenalin-stresshormon-und-entscheidender-botenstoff-unseres-koerpers>)

Quelle der Abb.: https://research.unimelb.edu.au/_data/assets/image/0012/4087569/GABA-neurotransmitter.jpeg

10

ADHS - ein Lebensthema



<https://www.qare.fr/blog/enfant-hyperactif/> (2.5.2025)



Manfred Döpfner:
ADHS-Kids
 App für Eltern hyperaktiver
 Kinder (2017)

[https://www.beltz.de/fachmedien/
 psychologie/produkte/details/
 33983-adhs-kids.html](https://www.beltz.de/fachmedien/psychologie/produkte/details/33983-adhs-kids.html)





<https://www.eltern-kind-tipps.de/15605/adhs-bei-maedchen/>

Mädchen und Frauen mit ADHS



ADHS
DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

<https://studylibde.com/doc/12014804/m%C3%A4dchen-und-frauen-mit-adhs---adhs>



Prominente ADHSler:innen

Eckardt von Hirschhausen

„Ich hatte schon lange einen Verdacht. Und damit bin ich ja nicht allein. Gerade unter Menschen in Medienberufen und speziell bei Komikern gibt es viele mit Symptomen und schon einige, die sich dazu auch öffentlich äußern.“

Quelle: <https://www.zeit.de/gesundheit/2023-10/eckart-von-hirschhausen-adhs-dokumentation>
(Zugang: 14.4.2025)



Eckardt von Hirschhausen (<https://www.ardmediathek.de/video/Y3JpZDovL2Rhc2Vyc3RlLmRlL21vcmdlbm1hZ2F6aW4vYWE0MjNmMTgtZDVkNS00YTAvLTlkMWYtZmYwOjGMwZWRIjM2U1>)

Robbie Williams explains 'unusual behaviour' as fans praise his honesty about diagnosis

Fans have praised the former Take That singer for speaking openly about his diagnosis

NEWS By [Emily Collis](#) Reporter
09:00, 2 JUL 2023

Bookmark 



► Enter your postcode for local news and info

Enter your postcode

Go

In    YourArea



ADVERTISEMENT



<https://adhduk.co.uk/2023/07/06/robbie-williams/>

PIANIST OF EXCEPTIONAL DEPTH

📅 April 30, 2014



<https://helenegrimaud.com/pianist-of-exceptional-depth/>

Was ist eine „adulte“ ADHS?

- oft erst im Erwachsenenalter diagnostiziert
- Spektrum
- Ausprägung höchst individuell
- Komorbiditäten: Angststörungen, Essstörungen, soziale Verhaltensstörungen, Tic-Störungen, Adipositas

Vgl. Haible-Baer/ Kirsch 2023, S. 48f.



Wahrnehmung bei ADHS

„**Nicht-ADHSler** können durch das automatische Gewichten der auf sie einprasselnden Informationen das Wichtige vom Unwichtigen trennen.“

ADHSler verfügen weniger über diesen vorgeschalteten Filter und „versuchen ‚alles‘, egal ob wichtig oder unwichtig, aufzunehmen.“

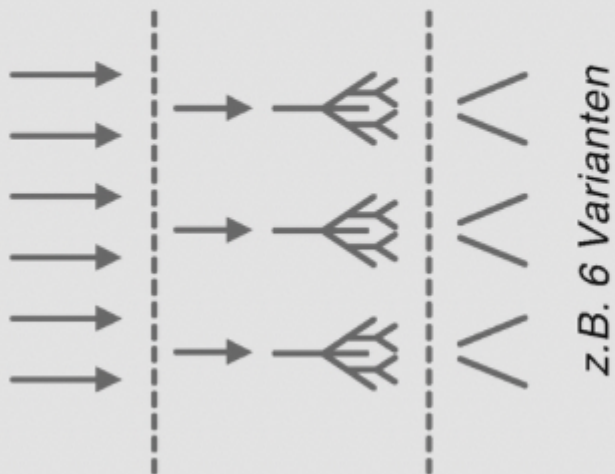
Lachenmeier 2023, S. 64.



Kein ADHS

Input

denken
assoziiieren

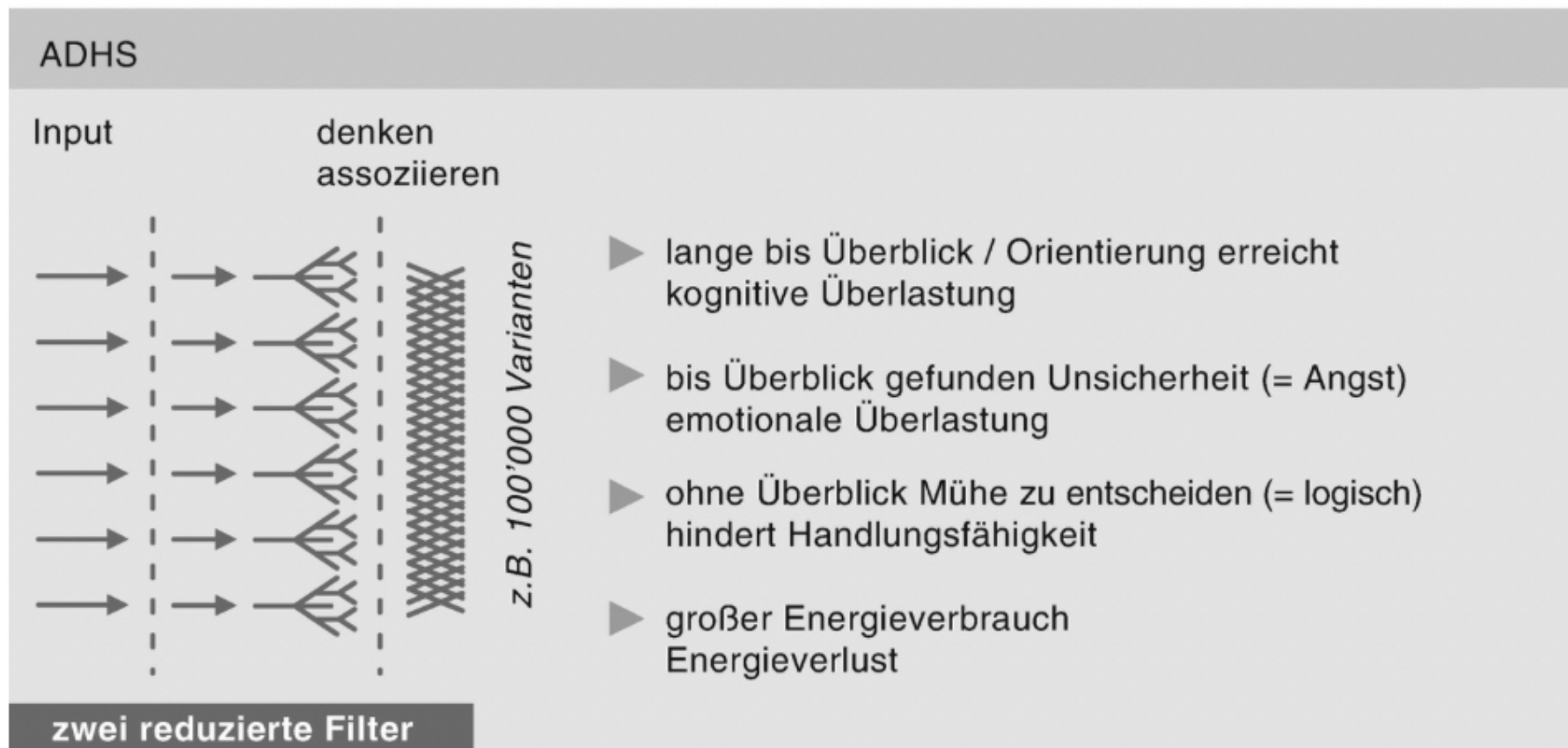


- ▶ einfach und schnell Überblick / Orientierung möglich
- ▶ dadurch Gefühl der Sicherheit
- ▶ dadurch einfach, schnell entscheiden
- ▶ insgesamt geringer Energieverbrauch

zwei automatische Filter

„Filter- und Gewichtungsmodell“ von Dr. med. Heiner Lachenmeier


Abb. aus: Lachenmeier 2021, S. 21 (Ebook)



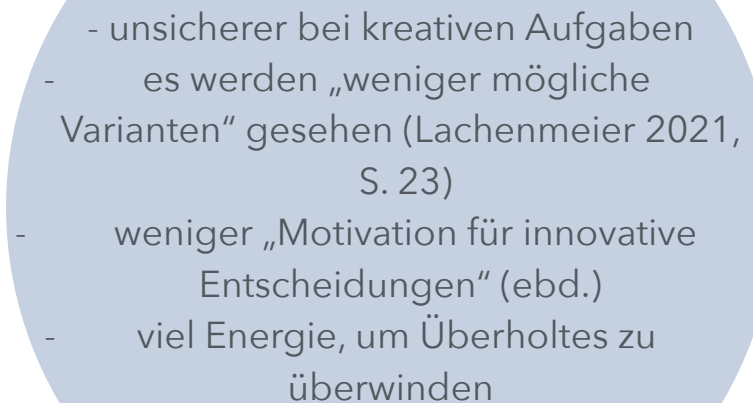
„Filter- und Gewichtungsmoell“ von Dr. med. Heiner Lachenmeier

Abb. aus: Lachenmeier 2021, S. 21 (Ebook)

Vor- und Nachteile

- 
- große Wahrnehmungsbreite
 - Kreativität
 - Innovationsfähigkeit
 - Ausdauer
 - Begeisterungsfähigkeit
 - Erfahrung mit unübersichtlichen Situationen
 - gute Strategien in Konfliktsituationen

mit ADHS

- 
- unsicherer bei kreativen Aufgaben
 - es werden „weniger mögliche Varianten“ gesehen (Lachenmeier 2021, S. 23)
 - weniger „Motivation für innovative Entscheidungen“ (ebd.)
 - viel Energie, um Überholtes zu überwinden

ohne ADHS

Wahrnehmung bei ADHS

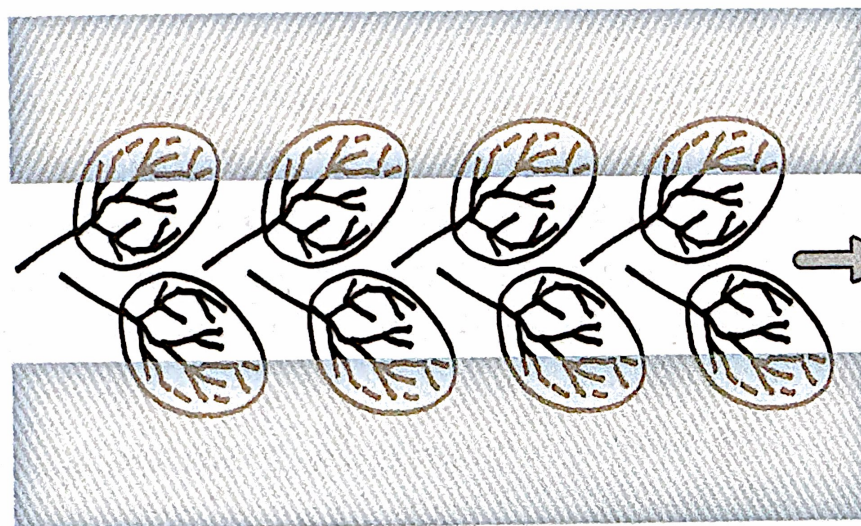
- zwei Arten von Reizüberflutung:
äußere Reize und *innere* Reize

ruhiges Umfeld

stimulierendes
Umfeld

Lachenmeier 2023, S. 36f.





Maskierung des zu breit
assoziierenden Denkens
z.B. durch Geräusche

im Zentrum
deshalb
konzentrierter

Abb. 4.1 Manchmal können Hintergrundgeräusche beim Konzentrieren sogar helfen

Lachenmeier 2023, S. 37.

Prokrastination

„Soll ich heute oder erst morgen warum
habe ich nicht schon gestern?“

Lachenmeier 2023, S. 79.



Prokrastination

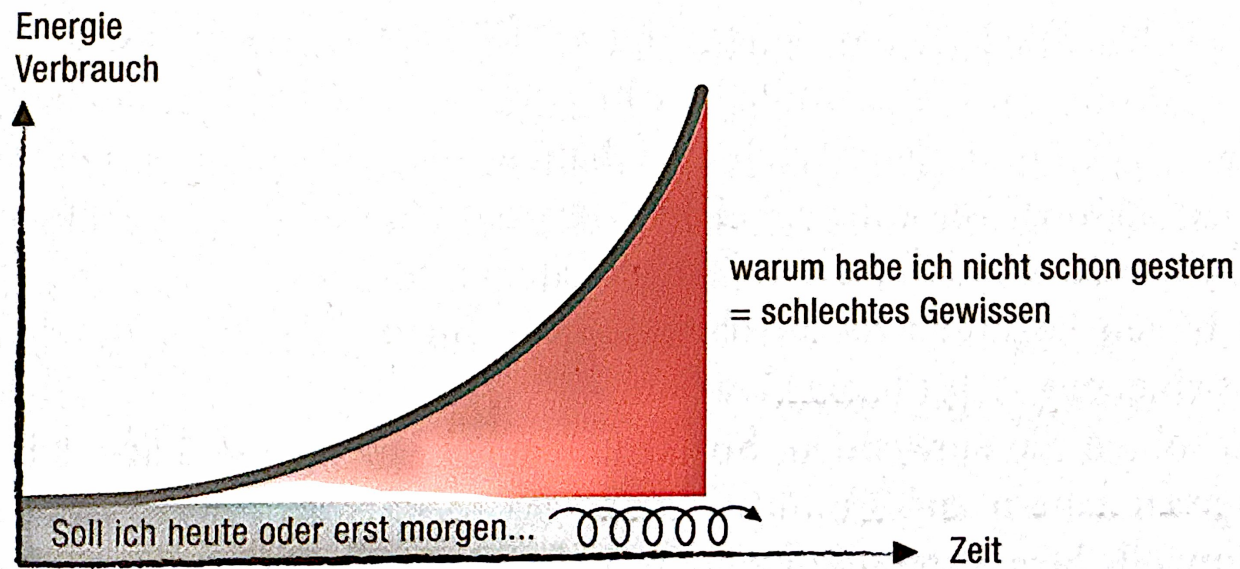


Abb. 5.4 Soll ich heute – oder erst morgen – warum habe ich nicht schon gestern?

Lachenmeier 2023, S. 79.

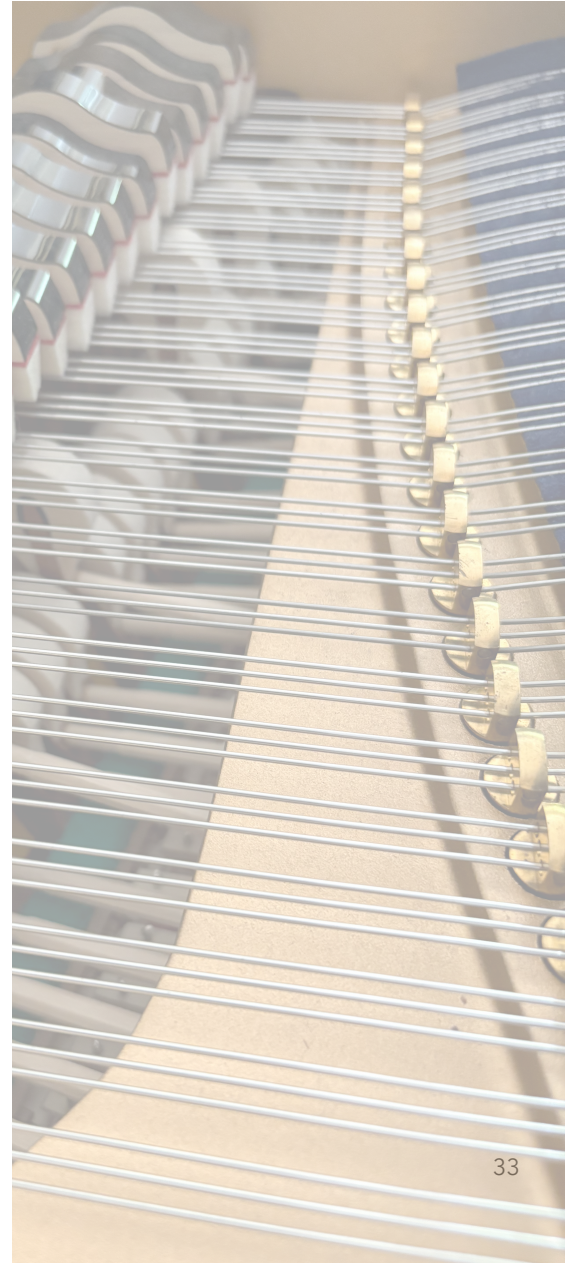
Zwei Verhaltensweisen als Bewältigungsstrategie

alles erledigen wollen = Erschöpfung

alles aufschieben = Erschöpfung



ADHS und Musiklernen

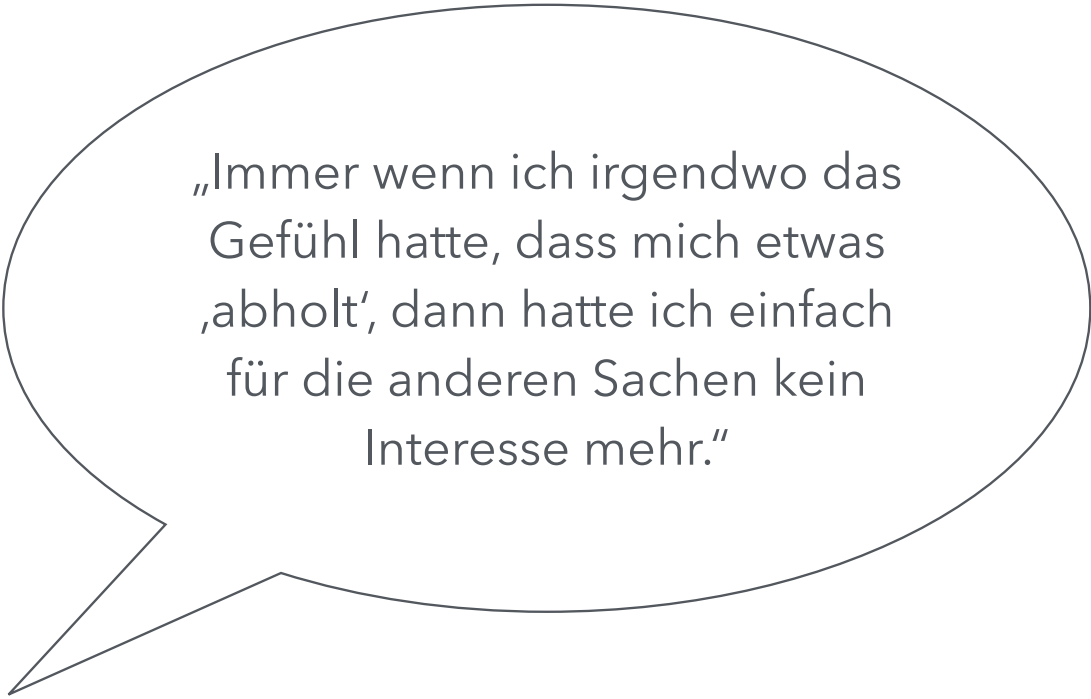


„chaotisches“ Üben (?) vs. Fokus auf das Instrument

„...dass ich den ganzen Alltag
eigentlich so im Üben
drinhänge...“



Fokus und hohe Motivation bei Interesse



„Immer wenn ich irgendwo das Gefühl hatte, dass mich etwas ‚abholt‘, dann hatte ich einfach für die anderen Sachen kein Interesse mehr.“

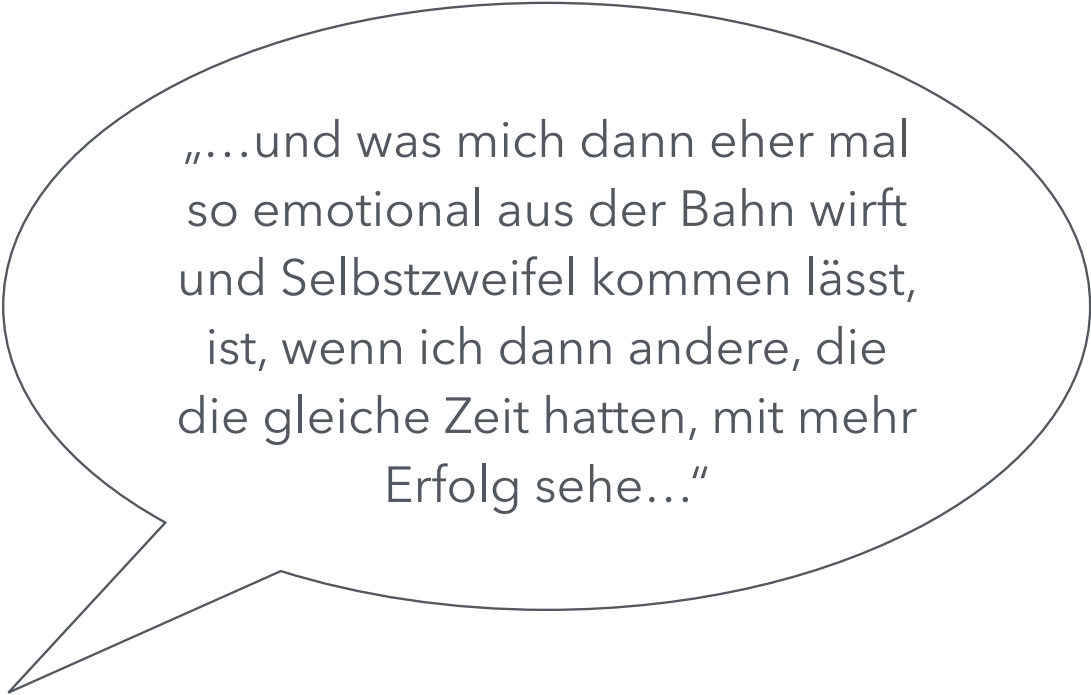


Positiver Hyperfokus

„dann recherchiere ich zwei
Stunden lang wie wird das gebaut
und merk das gar nicht so ganz...“



Optimismus vs. Selbstzweifel



„...und was mich dann eher mal
so emotional aus der Bahn wirft
und Selbstzweifel kommen lässt,
ist, wenn ich dann andere, die
die gleiche Zeit hatten, mit mehr
Erfolg sehe...”



„Ein Tag ohne Musik...“

„An Tagen, an denen ich keine
Musik gemacht habe, werde ich
ziemlich unruhig.“



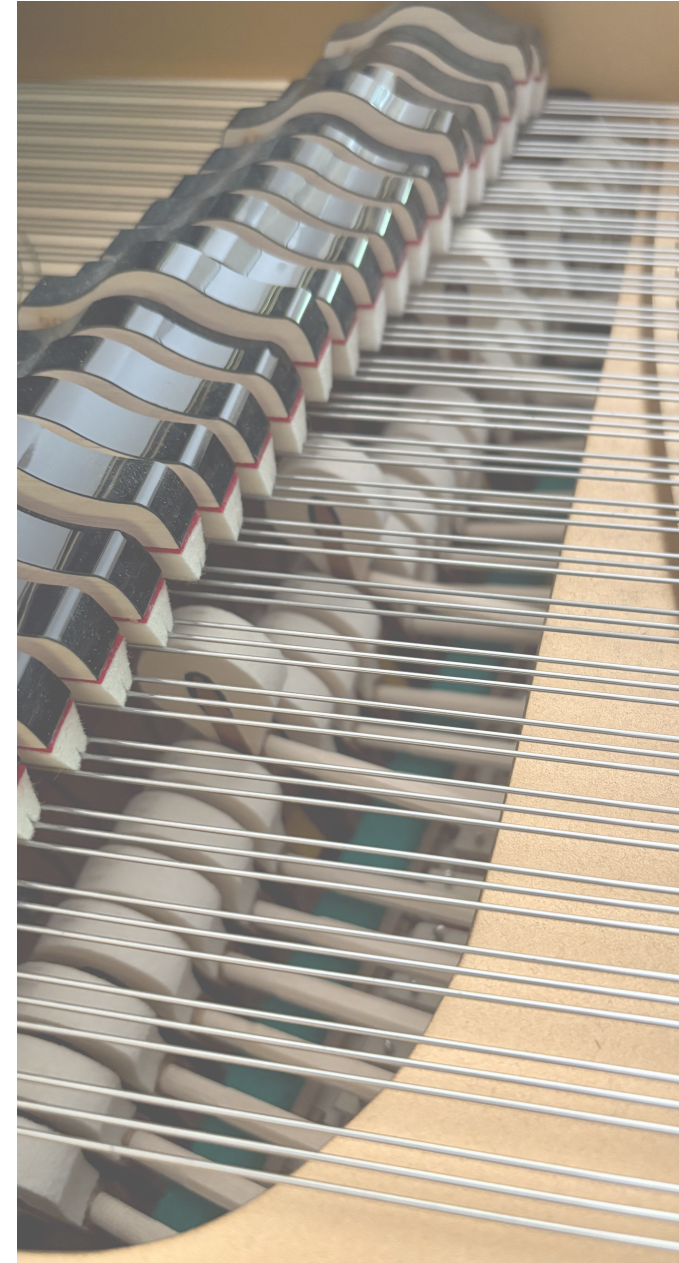
Singen tut gut! :-)

Endorphine 😊
Vagusnerv 🧘
Entspannung 😌



Tipps für den Unterricht

- Reizüberflutung erkennen
- ‚chaotisches Üben‘ zulassen
- Über Routinen entwickeln
- Arbeit mit Farben
- Konzerte, Auftritte und Zusammenspiel
- Improvisieren und Komponieren
- Bewegen
- Mediation & Atemübungen
- Singen :-)



Reizüberflutung erkennen

- zwei Arten von Reizüberflutung:
äußere Reize und *innere* Reize

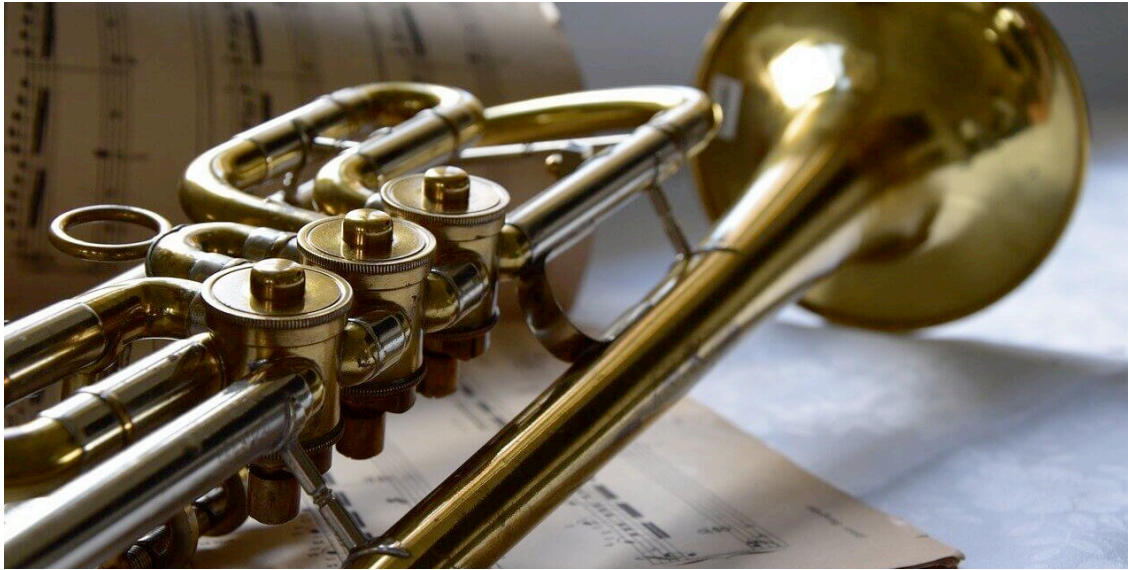
ruhiges Umfeld

stimulierendes
Umfeld

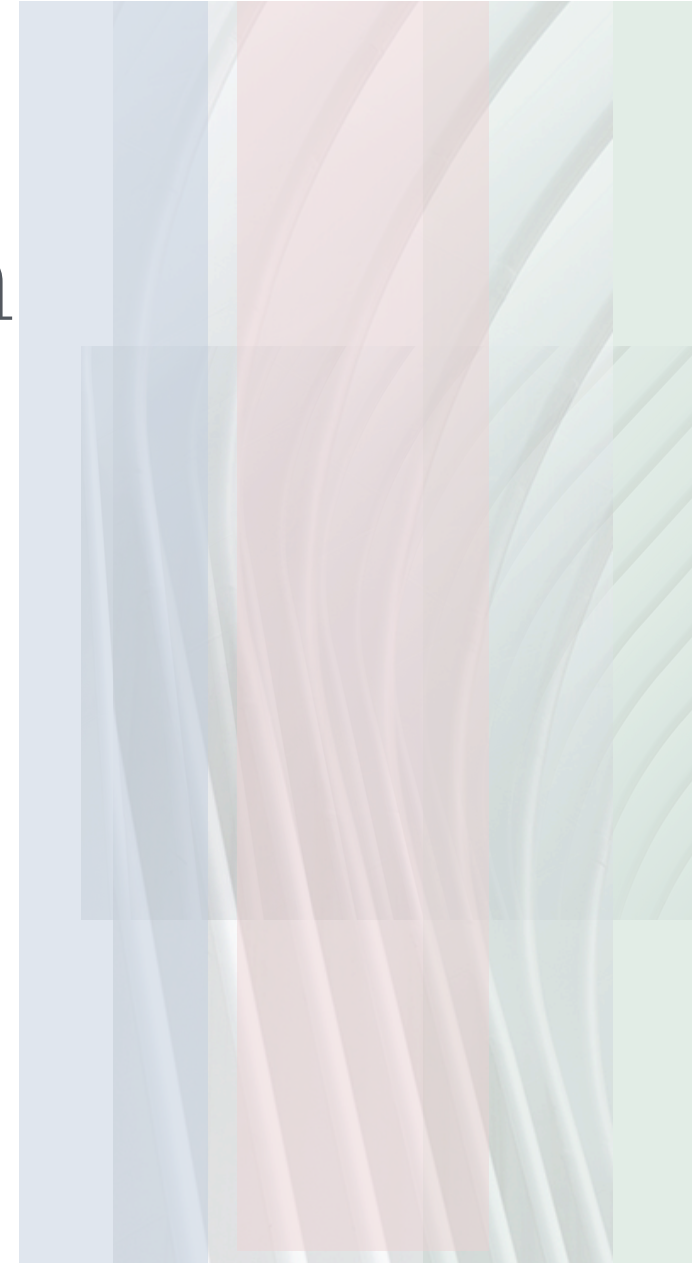
Lachenmeier 2023, S. 36f.



„chaotisches“ Üben zulassen



<https://www.blasinstrumente-info.de/silent-brass-wie-du-ohne-laerm-ueben-kannst/>



Über Routinen entwickeln

(c) Sarah-Lisa Beier: Übe-Routine (KuBi online 2024)

Timer	5 Min.	5 Min.	10-15 Min.	3 Min.	15-20 Min.	3 Min.	5 Min.
Bestandteile der Übe-Routine (Handlungsabfolge)	Raum vorbereiten (1) lüften (2) Fenster & Tür(en) schließen (3) für angenehme Beleuchtung sorgen (4) Wasser bereitstellen (5) Mobiltelefon stumm schalten (Ablenkungen reduzieren) (6) Notenständer aufbauen (7) Noten, Notizheft, Metronom, Bleistift und Radiergummi bereitlegen (zur Raumgestaltung vgl. weiterführend: Gellrich 1997:124)	Instrument vorbereiten Instrument aufbauen / stimmen / Sitz- oder Stehposition einrichten	Einspielen ... zum Beispiel mit Etüde XY (1) langsam beginnen (2) unsichere Stellen in Ruhe anschauen/ spielen, ggf. auswendig merken und mindestens drei Mal fehlerfrei hintereinander wiederholen (vgl. weiterführend: Petrat 2005:106-116) (3) Tempo steigern (4) Notizen für das nächste Üben machen: Wo mache ich das nächste Mal weiter?	Körperübung individuelle/ instrumenten-spezifische Ausgleichs-übung ohne Instrument (vgl. weiterführend hierzu: Türk-Espitalier 2008, Schnack 2000 und Spahn 2017)	Arbeit am Hauptstück 1) Abschnitte suchen: Übestellen zuerst spielen (2) variantenreich üben (s.u.) (3) wenn alle schwierigen Stellen geübt wurden: von Anfang an durchspielen (4) mit Metronom üben (5) weitere Übestellen für das nächste Üben markieren (6) Notizen machen (zum variantenreichen Üben vgl. weiterführend: Altenmüller 2018:66 und Mantel 2001)	Körperübung individuelle/ instrumenten-spezifische Ausgleichs-übung ohne Instrument oder: eine Pause machen Instrument weglegen, aus dem Fenster schauen/ tief durchatmen/ Augen schließen/ Mikro-Meditation... (vgl. weiterführend hierzu: Altenmüllers Überegel Nr. 3: „Pausen und Schlafen gehören zum Üben“, Altenmüller 2006:64)	Nachklang (1) Notizen zusammenfassend sichten; evtl. Fragen für die nächste Unterrichtsstunde notieren (2) Instrument abbauen / einpacken (3) Raum lüften (4) Noten, Notizheft etc. an gewohnten Ort legen (5) Mobiltelefon wieder einschalten (6) ...

Arbeit mit Farben bei „Notenflut“

Passacaille

Suite n°7 en sol mineur

Georg Friedrich Händel

Allegro moderato ♩ = 120

Clavecin
ou piano

f marcato

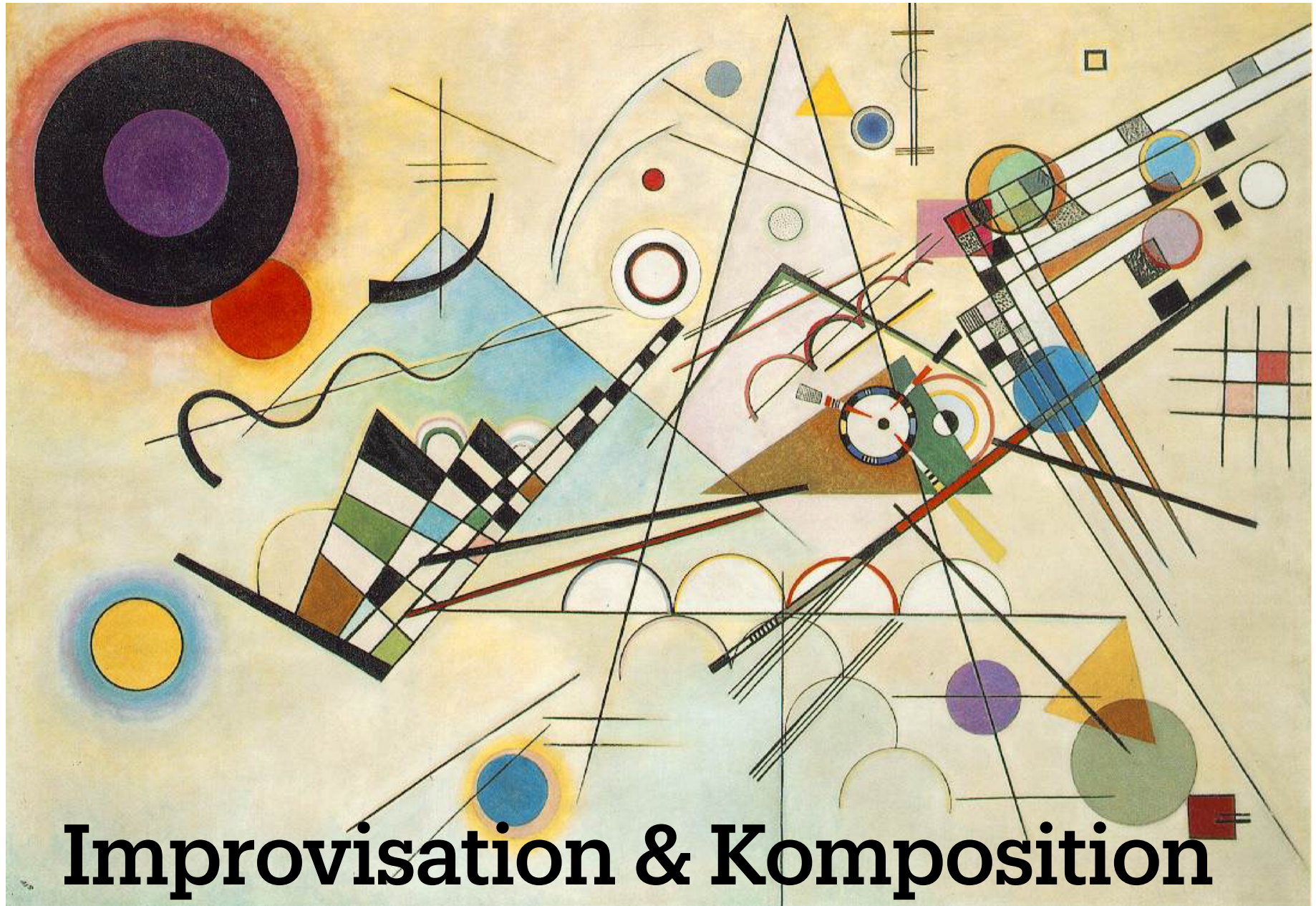
g-Moll c-Moll F-Dur B-Dur Es-Dur vermindert
(verkürzter F-Septakkord)

4

D 7/9 g-Moll

Konzerte motivieren





Improvisation & Komposition

Bewegen zur Musik



Bild erstellt mit Chat GPT

Bodypercussion

Rhythmus-Solmisation

Meditationen und Atemübungen



SevenMind
(<https://www.7mind.de>)



<https://www.headspace.com/de>

Singen im Instrumentalunterricht



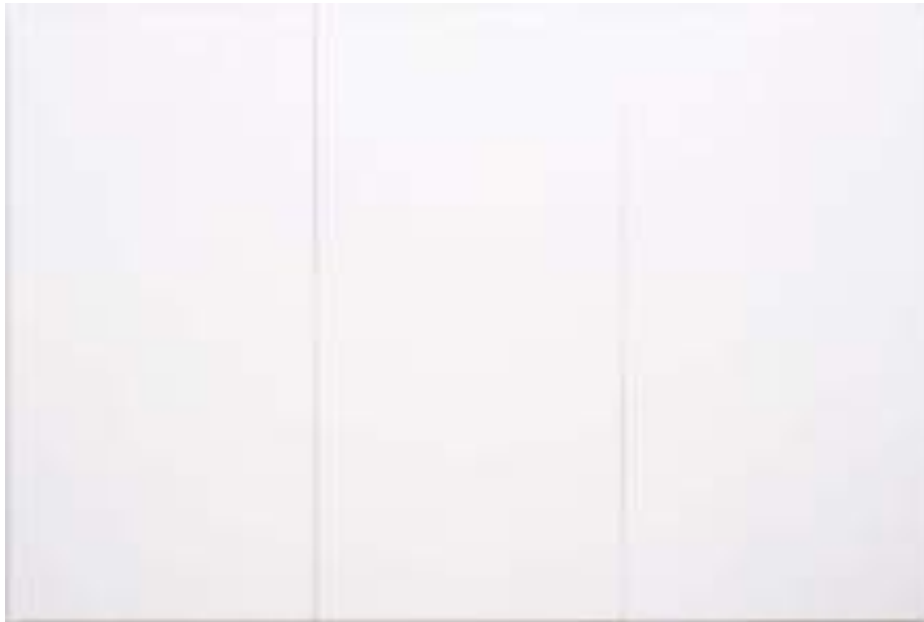
Bild erstellt mit Chat GPT



Bild erstellt mit MS Copilot



Pausen sind wichtig



Robert Rauschenberg: White Painting

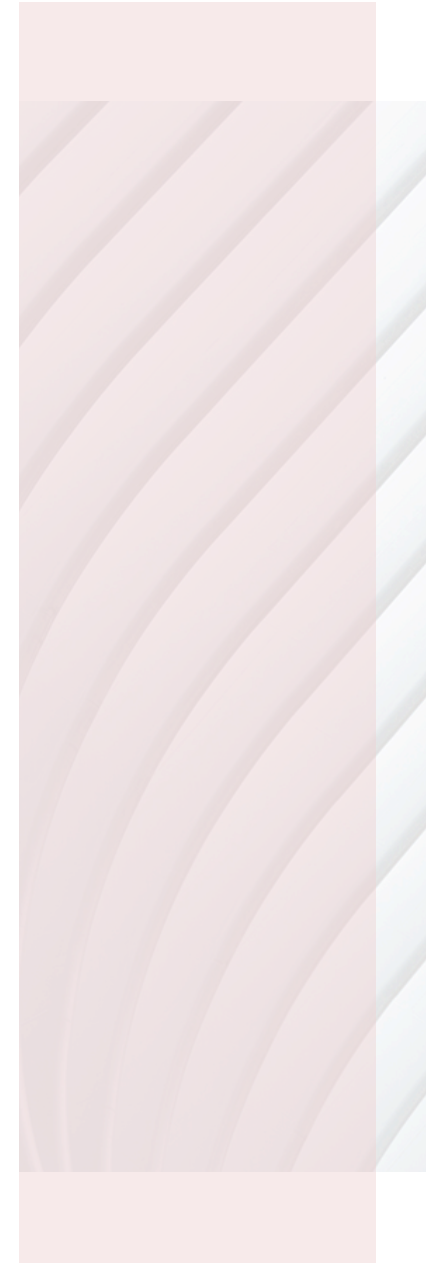
<https://www.rauschenbergfoundation.org/art/galleries/series/white-paintings-1951>



Fazit

„Ein Mensch ist nicht nur ADHS. [...] Zuallererst ist man einfach ein Mensch, irgendwie trotzdem wie alle anderen, auch wenn man sich oft ‚anders‘ vorkommt und tatsächlich gewisse Unterschiede bestehen. Aber man besteht nicht nur aus ADHS, auch wenn die ADHS in sämtliche Lebensbereiche hineinspielen kann.“

(Lachenmeier 2023, S. 54f.)



Literatur

- Barkley, Russell A. (2022): *Das große Handbuch für Erwachsene mit ADHS*. Göttingen: Hogrefe.
- Grimaud, Hélène (Website): <https://helenegrimaud.com/pianist-of-exceptional-depth/>
- Haible-Baer, Nina; Kirsch, Peter (2023): *Alles nach Plan. ADHS im Erwachsenenalter meistern*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Hirschhausen, Eckard von (30.10.2023): *Hirschhausen und ADHS* (Dokumentation, Das Erste): <https://www.ardmediathek.de/video/hirschhausens-check-up/hirschhausen-und-adhs/das-erste/Y3JpZDovL2Rhc2Vyc3RlLmRlL2hpcnNjaGhhdXNlbnMtY2h1Y2stdXAvMjAyMy0xMC0zMF8yMC0xNS1NRVo>
- Huber, Corinne (2011): *ADHS im Instrumentalunterricht – Gastbeitrag für die Musikschulen des Kantons Aargau*. Basel: <http://www.ads-beratung.ch/fach.html>
- ICD-11 (International Classification of Diseases, Version 11 von 2022): 6A05 Attention deficit hyperactivity disorder: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#821852937>
- Lachenmeier, Heiner (2021 und 2023): *Mit ADHS erfolgreich im Beruf*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Literatur

- McNamara, Michael (2018): *ADHS – ein Leben lang*. Wissenschaftsdoku 3sat und ZDF 2018: <https://www.youtube.com/watch?v=B0PbetQN9u0>
- Rohweder, Kathryn (2021ff.): ADHS Perspektiven (Coaching und Podcast): <https://adhs-perspektiven.de/>
- Weiss, Veronika (ohne Jahr): Tiefgründig und eigenwillig. Die Pianistin Hélène Grimaud im Portrait. Quelle: <https://www.promusica-hannover.de/de/aktuelles/tiefgrundig-und-eigenwillig/40>
- Wieskerstrauch, Liz; Sutton, Isabel (3.10.2023): *ADHS bei Erwachsenen – Hummeln im Hirn*. Dokumentation, arte: <https://www.ardmediathek.de/video/arte-re-wie-wir-ticken-reportagen-aus-europa/re-adhs-bei-erwachsenen-hummeln-im-hirn/arte/Y3JpZDovL2FydGUudHYvdmkZW9zLzExMTc1MC0wMTetQQ>

weiterführend:

- Brandl, Katrin (2004): *Hans-guck-in-die-Luft und Zappelphilipp an Musikschule und allgemein bildender Schule*. Fernwald: Musikverlag Muth.
- Kurrle, Mirjam (2021): *Die Zappelbremse. Über die Wirkung von Musik und Musiktherapie auf Kinder mit ADHS*. Augsburg: Wißner.

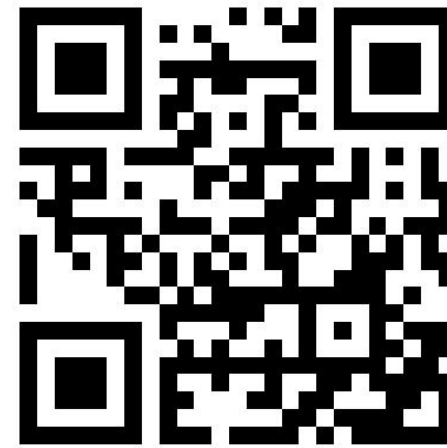
weiterführende Links

Prof. Dr. Sarah-Lisa Beier



[https://www.kubi-online.de/artikel/
ueben-musizieren-adhs-
erwachsenenalter-herausforderungen-
chancen-perspektiven](https://www.kubi-online.de/artikel/ueben-musizieren-adhs-erwachsenenalter-herausforderungen-chancen-perspektiven)

Kathryn Rohweder



<https://adhs-perspektiven.de/>