MethodenSchatz

Die Cliffhanger-Technik
Wenn der Hyperfokus uns gefangenhält

Von Dr. Felicitas Bergmann

Methoden-schatz
www.frauke-niehues.net

Wer mit Klient*innen arbeitet, bei denen ein ADHS, Autismus und/oder eine Hochbegabung vorliegen, wird mit dem Phänomen des Hyperfokus vertraut sein. Ich bezeichne diese Fähigkeit gerne als die „Superkraft“, die z. B. ein ADHS, das eben auch viele Probleme verursachen kann, mit sich bringt. Wer im Hyperfokus ist, kann sich stundenlang begeistert einer Aufgabe widmen und alles um sich herum ausblenden. Diese Fähigkeit kann also zu Höchstleistungen beflügeln und wird von vielen daher als vorwiegend angenehm empfunden.

Doch oft ist sie Fluch und Segen zugleich, denn ein Hyperfokus stellt sich nicht auf Knopfdruck ein – einmal eingetreten, kann er daher bei der Person Druck erzeugen, ihn bloß zu erhalten und den Flow so lange wie möglich zu nutzen. Ein zwanghaftes Nicht-Aufhören-Können entsteht, das auch als Teil einer unzureichenden Impulskontrolle verstanden werden kann. Diese bedeutet nämlich nicht nur, Dinge impulshaft zu sagen oder zu tun, sie kann auch beinhalten, dass etwas nicht aufgehört werden kann. Die Vernachlässigung von basalen Bedürfnissen wie Essen und Schlafen, von alltäglichen Aufgaben und sozialen Kontakten kann die Folge sein.

Genau hier setzt die Cliffhanger-Technik an: Indem wir bewusst einen Punkt zum Ausstieg wählen, der die Spannung erhält, geben wir unserem Gehirn eine natürliche Brücke zurück zur Aufgabe. So bleibt der Fokus erhalten, ohne dass andere Lebensbereiche zu kurz kommen.

Seinen Ursprung hat der Begriff „Cliffhanger“ im Roman „A Pair of Blue Eyes“, der im Jahr 1873 als monatliche Serie in einer Zeitschrift erschien. Der Protagonist hängt in einer Szene, nur gehalten von einem Bündel Gras, an einer Klippe. Als letzte Szene eines Abschnitts band dieser „Klippenhänger“ die Leserschaft an den Kauf der folgenden Ausgaben, wenn sie die Geschichte verfolgen wollten. Bis heute wird in vielen Romanen und Kinofilmen von dieser Technik Gebrauch gemacht.

Was in der Unterhaltungsbranche funktioniert, kann auch für mehr Selbstwirksamkeit im Umgang mit dem Geschenk des Hyperfokus eingesetzt werden: Wer seine persönlich wirksamen Cliffhanger kennt, kann Aufgaben besser zur Seite legen und sie später wieder aufnehmen, wenn andere Pflichten oder Bedürfnisse rufen.

Hierfür darf man sich zunächst auf die Suche begeben: Jeder Mensch empfindet einen anderen Punkt als hilfreich für den Wiedereinstieg in eine Aufgabe. Für die eine ist es eine noch nicht ganz abgeschlossene Teilaufgabe, bei der der Weg zum Ziel schon klar ist; für den anderen braucht es eine beendete Aufgabe und die Aussicht auf eine spannende nächste Herausforderung.

Hier einige Beispiele:

- **Beim Schreiben:** Wenn Stichworte vollständig zusammengetragen wurden und nur noch ausformuliert werden müssen
- **Beim Lernen:** Wenn gerade ein weniger interessantes Thema gelernt wurde und man sich einen Überblick über ein besonders spannendes Thema verschafft hat
- **Beim Aufräumen/Putzen:** Wenn zum Wiedereinstieg leichte Tätigkeiten mit befriedigendem Charakter bereitstehen (z. B. Aussortiertes wegwerfen und Platz schaffen, etwas Eingeweichtes mühelos abwischen)

Abschließend noch drei psychologische Kniffe, die man sich zunutze machen kann:

Der Zeigarnik-Effekt: Der Reiz des Unvollendeten

Gemäß dem Zeigarnik-Effekt können Erinnerungen an unerledigte Aufgaben, die unterbrochen wurden, stärker sein als an abgeschlossene. Wird diese Erinnerung als positiv und handlungssteuernd empfunden, kann der persönliche Cliffhanger eher vor Aufgabenabschluss gesetzt werden.

Der Ovsiankina-Effekt: Wie unerreichte Ziele uns antreiben

Der Ovsiankina-Effekt hat einen etwas anderen Schwerpunkt und fokussiert darauf, dass unterbrochene Handlungen eher wieder aufgenommen werden, wenn das Handlungsziel noch nicht erreicht wurde. Hier kann es hilfreich sein, ein klares Handlungsziel vor der Pause auf einem Zettel zu notieren, vielleicht symbolisch auf einem Post-it, das an den Schreibtischrand geklebt wird – ein echter Cliffhanger eben!

Unbefriedigte Bedürfnisse: Der Schlüssel zu effektiven Pausen

A propos Handlungsziel: Auch die Frage nach dem Bedürfnis, das durch die Erledigung einer Aufgabe erfüllt wird, kann hilfreich sein. Legt man eine Pause ein, sollte genau dieses Bedürfnis nicht in der Zwischenzeit befriedigt werden. Wenn durch das Putzen das ganze Haus glänzen soll, wäre es ungünstig, zwischendurch die Brille zu reinigen oder den Silberschmuck auf Hochglanz zu polieren. Geht es darum, Wissen für eine Prüfung auswendig zu lernen, sollte die Pause nicht dafür genutzt werden, ein neues Lied auf dem Klavier einzuüben, usw.

Wer möchte, kann testweise verschiedene Punkte zum Aus- und Wiedereinstieg erproben und anschließend benoten, wie gut die erneute Aufnahme der Tätigkeit geklappt hat. Mit der richtigen Unterbrechung wird der Hyperfokus so fast spielend zum verlässlichen Begleiter – statt zum unkontrollierbaren Sog.

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net*** → ***MethodenSchatz***.