

## Aufmerksamkeit – seit Menschengedenken auf einen Punkt konzentriert

Schon seit langer Zeit beschäftigen sich viele Menschen damit, beim Lesen und Lernen die größtmögliche Konzentration aufzubringen und sie dann möglichst lange beizubehalten. Ein amerikanischer Forscher, der seine eigenen Lernprobleme überwinden wollte, machte eine sehr interessante Entdeckung: Menschen, die an Legasthenie oder Dyslexie, wie diese Lernstörung genannt wird, leiden, haben im Gegensatz zu ausgezeichneten Lernern und Lesern einen wandernden Aufmerksamkeitspunkt.

Ron Davies, so heißt der ehemalige Ingenieur und Forscher, befragte und modellierte besonders schnelle Leser. Diese erklärten ihm, dass sie einen stabilen Aufmerksamkeitspunkt einige Zentimeter hinter und über ihrem Kopf wahrnehmen. Gleichsam als ob sie sich selbst beim Lesen über die Schultern schauen können, erfassen sie den gesamten Text, anstatt mühsamer Wort-für-Wort-Springereien mit den Augen. Diese Technik ist nicht nur entspannender für die Augen, gleichzeitig ist die Körperhaltung aufrechter und die sehr wichtige Verbindung über das Rückenmark, also die Kopf-Körperverbindung ist erheblich besser.

Davies machte mit sich selbst Versuche, seine Aufmerksamkeit auf eben diesen Punkt zu fixieren und stellte fest, dass dabei seine Wahrnehmungen deutlicher wurden. Seine Augen und seine innere Vorstellung schienen auf einmal zusammenzuarbeiten und er konnte – zum ersten Mal in seinem Leben – mühelos lesen.

Heute unterrichtet er diese Fähigkeit in Seminaren und Einzelunterricht und schon nach knapp einer Stunde können seine Schüler ihre Aufmerksamkeit an diesen Punkt hinter und über ihrem Kopf projizieren. Fast augenblicklich tritt eine Veränderung in ihrem Sehen und Hören ein, sehr oft haben diese Menschen plötzlich ein viel besseres Zeitgefühl als vorher. Die Disorientierung (ein wesentlich treffenderer Ausdruck anstatt Lernstörung) zu erkennen und sich sofort neu orientieren zu können führt zwangsweise zu effektivem Lernen. Als Erfahrungswert gibt Ron Davies zirka drei Tage an, bis es den Menschen mit Legasthenie möglich ist, ihre Verwirrung abzustellen und in den ausgezeichneten Lernbereich einzutreten.

Betrachtet man nun diesen Aufmerksamkeitspunkt etwas genauer, so stellt man fest, dass dies exakt die Stelle ist, an der sich viele Menschen seit langer Zeit ein Zeichen der Konzentration und Aufmerksamkeit setzen. So ist es genau die Stelle, wo Mönche ihre Tonsur haben, gehen Juden zum Gebet, bedecken sie diese Stelle mit der Kippha. Die alten, weisen Chinesen benutzten dort die Denkmütze und dasselbe drückt der Fez der Derwische aus.

# SystemLesen – schnell Lesen mit System

Durch viele Kulturen kann man leicht verfolgen, dass Menschen, die sich tief konzentrieren möchten, intuitiv dieses „Epizentrum der visuellen Wahrnehmung“, wie Ron Davies es nannte, fanden und nutzten. Legastheniker haben neben ihrem scheinbaren „Handicap der Disorientierung“ auch eine ungewöhnliche Begabung. Dadurch dass sich der Aufmerksamkeitspunkt bewegt, haben sie eine breite Palette ihrer Aufnahmefähigkeit zur Verfügung.

Sie sind in der Lage, die Welt auf andere, neue Weise zu sehen und zu interpretieren. Wenn wir solchen Menschen zeigen, wie sie ihre Wahrnehmungen bei Bedarf stabilisieren können, dann sind sie fähig, sämtliche Aspekte ihrer Begabung zu nutzen.

Bei der Lese-Rechtschreib-Schwäche-Arbeit mit NLP konnten wir mit wachsendem Erfolg diesen Aufmerksamkeitspunkt als Fixpunkt einsetzen und somit die visuelle Erinnerung von Wörtern besonders intensiv fixieren. Nach einiger Übung (etwa zwei Stunden) konnten die Studenten bei dem bloßen Gedanken an den Aufmerksamkeitspunkt die Worte sofort richtig einordnen, lesen und schreiben.

Lernen wir aus den Erfahrungen derer, die Konzentration als Bestandteil ihres Aus- und Weiterkommens in der Welt nutzen, dann haben wir den ersten Schritt zu effizientem, ja beinahe schon beschleunigtem Lernen getan.

Text: Petra R. Lehner, 2015