

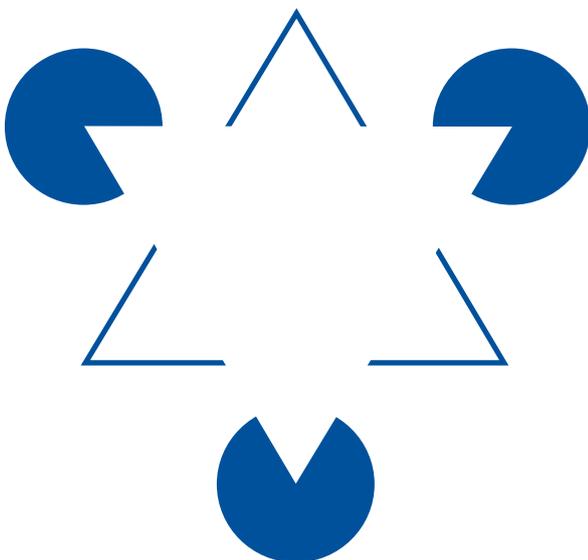
05/2012

DGUV Lernen und Gesundheit

Konzentration – aber richtig!

Infotext 1 für die Schülerinnen und Schüler

Eine Frage der Wahrnehmung



Wenn wir diese Figur betrachten, dann ergänzen wir die fehlenden Linien und sehen ein Dreieck, wo „eigentlich“ gar keines ist.

Warum passiert das? Wodurch wird unsere Wahrnehmung gestört? Solche Vorgänge systematisch zu untersuchen, ist Aufgabe der Wahrnehmungspsychologie, dabei werden zwei Verarbeitungsprozesse unterschieden, die aber eigentlich nicht klar voneinander zu trennen sind: „Bottom-Up“ und „Top-Down“.

Beim „Bottom-Up-Prozess“ werden die Reize nach ihren Merkmalen verarbeitet – Farbe, Helligkeit, Größe, Rich-

tung, beim „Top-Down-Prozess“ spielt die kognitive Verarbeitung der Reizmerkmale eine Rolle. Das heißt, wir ziehen unsere Erfahrungen zu Rate, die wir in einem ähnlichen Kontext bereits gesammelt haben. Dadurch können Reize schneller in einen passenden Zusammenhang eingeordnet werden.

Was aber, wenn die vorschnelle Zuordnung nicht stimmt? Dann können uns diese Muster im Weg stehen. Schon das Wissen, darum, wie uns unsere Sinne einen Streich spielen können, ermöglicht es uns, die Distanzierungsfähigkeit zu entwickeln, die für die Haltung der Achtsamkeit so wichtig ist. Wenn wir wissen, dass das, was wir zunächst wahrnehmen, einer Prüfung unterzogen werden kann, dann bekommen wir eine Freiheit, die auch darin besteht, spielerisch mit unseren Eindrücken umzugehen. Wenn wir unsere Erlebnisse nicht sogleich als „wahres“ Abbild der Realität abspeichern und nicht automatisch als Grundlage für unsere weiteren Schlüsse nehmen, sondern wenn wir fragen, nachschauen, genauer hinsehen, die Perspektive wechseln, uns unserer Vorannahmen bewusst werden, dann gewinnen wir Freiheit unseren eigenen Impulsen gegenüber.

Diese spielerische Haltung ermöglicht ein kreatives Umgehen mit unserer Wahrnehmung, neue Verknüpfungen können entstehen, neue Assoziationen können zugelassen werden, aus einem strengen „entweder-oder“ kann ein fließendes „sowohl-als-auch“ werden. Sinnfälliges Beispiel für unsere Fähigkeit, selbsttätig mit unserer Wahrnehmung umgehen zu können, sind die sicherlich sehr bekannten Kipp-Bilder.