

Die IRLLEN-Methode bei Leseschwierigkeiten und Problemen beim Lesenlernen oder beim längeren Lesen

Was tun, wenn das Lesenlernen so schwerfällt, dass es einfach nicht funktioniert?

Heutzutage sitzen in den Schulen immer noch viele Kinder am Pult vor einer Seite voller Buchstaben und Wörter und versuchen verzweifelt, sie zu entziffern. Sie sollten bereits in der Lage sein, Wörter und ganze Sätze zu lesen, doch es will einfach nicht gelingen. Erst nach Monaten oder Jahren der Übung ist es ihnen möglich, langsam und mühevoll Wörter und kurze Sätze zu lesen. Oft zögern sie beim Lesen, verwechseln Buchstaben, machen viele Fehler, verlieren Schritt für Schritt den Mut und werden demotiviert. Während die Klassenkameraden laufend neue Fortschritte machen und bereits problemlos ganze Bücher lesen können, ist eine Lektüre für diese Kinder anstrengend, demütigend und bereitet ihnen nicht viel Freude.

Viele Kinder mit Leseschwierigkeiten hören dann von ihren Lehrern oder Bezugspersonen, dass sie faul sind, dass sie sich nicht genug anstrengen, dass sie sich mehr bemühen sollten. Außerdem fällt es ihnen oft schwer, sich zu konzentrieren. Sie werden kritisiert, verlieren Schritt für Schritt ihr Selbstvertrauen und bekommen immer mehr das Gefühl, dass sie dumm sind.

Helen Irlen wies bereits im Jahr 1991 darauf hin¹, dass es Millionen von Kindern und Erwachsenen gibt, die Probleme beim Lesen haben. Manche von diesen Kindern erhalten logopädische Unterstützung, Nachhilfeunterricht oder andere Hilfestellungen. Einige Kinder werden von Augenärzten oder Optometristen untersucht und tragen dann eine Brille, doch der erhoffte Fortschritt beim Lesen verwirklicht sich nicht immer wie erwartet. Es wird ihnen mitgeteilt, dass ihre Augen gut funktionieren und dass sie gut sehen. Sie leben zum Teil in Familien, in denen viel gelesen wird und es an Büchern nicht mangelt. Sie sind umgeben von vollen Bücherregalen, doch das Lesen gelingt diesen Kindern einfach nicht. Sie verlieren mehr und mehr ihr Selbstvertrauen.

Warum kann das Lesen oder das Lesenlernen als so schwierig erlebt werden?

Erstaunlicherweise ist es möglich, dass die Buchstaben anders wahrgenommen werden und zum Beispiel tanzen, wackeln, sich bewegen, sich verformen, sich verändern, sich kreuzen, verschwimmen oder verschwinden. Die Zeilen eines Textes können für manche Leser wie Wellen oder wie ein Wirbel erscheinen und/oder scheinbar flattern. Diese Begriffe stehen im Screening Instrument von Helen Irlen.² Sie helfen zu verstehen, was eine betroffene Person erlebt und sie erlauben

¹ Irlen Helen, Reading by the Colors. Overcoming dyslexia and other reading disabilities through the Irlen method, Avery Publishing Group Inc., New York, 1991. Dieses Buch ist sechs Jahre später auf deutsch übersetzt worden: Irlen Helen, Lesen mit Farben. Bei Dyslexie und anderen Leseschwierigkeiten helfen: Die Irlen Methode, Verlag für angewandte Kinesiologie GmbH, Freiburg, 1997, S.2.

² Irlen Helen, Irlen Reading Perceptual Scale (IRPS), überarbeitet im Jahre 2010 (Uebersetzung: Angelika Koch), Perceptual Development Corporation, Long Beach, USA, 3/2010.

auch darüber zu reden. Dadurch tragen sie dazu bei, eine Lösung zu finden.

Warum treten solche Effekte auf?

Ein Schlüsselwort ist das Irlen-Syndrom. Es handelt sich um eine Überempfindlichkeit gegen eine oder mehrere Frequenzen des Lichtspektrums. Gewisse Wellenlängen werden nicht verarbeitet und die visuelle Wahrnehmung dadurch beeinträchtigt bzw. reduziert. Folgeerscheinungen wie Kopfschmerzen, Migräne, Ermüdung, Schwindel und Übelkeit können auftreten und auch die Konzentration, die Aufmerksamkeit und die „innere Ruhe“ können beeinträchtigt sein.

Das Irlen Institut in Long Beach (USA) schätzt, dass fast die Hälfte der Personen mit Leseproblemen, ein Drittel der Personen mit ADS/ADHS und ungefähr ein Zehntel der Gesamtbevölkerung vom Irlen Syndrom betroffen sind. Ein Teil der Betroffenen besteht aus Hochbegabten und guten Lesern, bei denen die Probleme zunächst nicht auffallen, weil sie es schaffen, sie zu kompensieren.³ Die Schwierigkeiten stehen nicht mit einer geminderten Intelligenz in Zusammenhang, sondern es handelt sich um eine Überreizung des visuellen Systems, welche zu Stress führt.

Schon vor mehr als vierzig Jahren, im Jahre 1980, beschrieb Olive Meares -Lehrerin aus Neuseeland - in einem detaillierten Bericht, dass die Hindernisse beim Lesen dank der Benützung von Farbpapier oder

³ Irlen Helen, Reading Perceptual Scale (IRPS), Screening Handbuch (Uebersetzung: Angelika Koch), Perceptual Development Corporation, Long Beach, USA, 11. Auflage, 2010, S.2.

Farbfolien, die über einen Text gelegt werden, reduziert oder gelöst werden können.⁴

Ungefähr zur gleichen Zeit entdeckte und entwickelte die amerikanische Schulpsychologin Helen Irlen, im Rahmen eines Projektes über Lernprobleme, ab 1981 eine Methode, um den visuellen Stress zu senken: Die Irlen Methode. Auch die Beobachtungen und Erkenntnisse von Olive Meares inspirierten Helen Irlen und sie arbeitete sie in ihre Forschung ein. Mittels Befragung, einer Vorabklärung (Screening) mit der Benützung von zehn Farbfolien und der farbigen Filtergläserabklärung werden störende Frequenzen des Lichtsspektrums identifiziert, sodass sie dann absorbiert werden können: „Das Prinzip der Behandlung beruht auf der Filtrierung des Lichts zur Eliminierung bestimmter, das einzelne Individuum störender Wellenlängen: Mit farbigen Folien wird reflektiertes Licht, mit farbigen Gläsern, das direkt ins Auge eintretende Licht filtriert.“⁵

Beim Screening werden zuerst verschiedene Figuren angeschaut, beobachtet, fixiert und die Schwierigkeiten der Lichtempfindlichkeit erlebt. Mit bestimmten Fragen und Aufgaben wird versucht, zu verstehen, welche Effekte auftreten. Zehn verschiedene Farbfolien werden benützt und verglichen, um die passende und die angenehmste Farbe für die individuelle Person zu finden. Zwei Farbfolien liegen auf einer Seite: eine halbe Seite pro Folie. Sie werden dann nebeneinander über eine der Figuren oder einen Text gelegt. Dann wird Schritt für Schritt ausprobiert, gespürt und getestet, mit welcher Farbe die meisten

⁴ Olive Meares, Figure/ground brightness contrast and reading disabilities. Visible language, XIV, 1, 1980, S.13-29. Erwähnt in: Barbolini Giuseppe, Lazzerini Andrea, Pini Luigi Alberto (Modena), Steiner Fritz (Dornach), Del Vecchio Giancarlo, Migaldi Mario, Cavallini Gian Maria (Modena), Malfunctioning cones and remedial tinted filters, Abstracts, in *Ophta, Schweizerische Fachzeitschrift für augenärztliche Medizin und Technologie*, SOG 02/2009, S. 101.

⁵ Doris Safra und Fritz Steiner, Irlen-Syndrom, Asthenopie und Leseschwäche, in: Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik, Nr. 2/05, S. 12.

positiven Effekte beim Schauen, Beobachten und Fixieren entstehen. Die zentrale Frage ist hier: welche Farbe wirkt sich am positivsten auf das Sehen aus? Die beste Farbfolie bleibt auf dem fixierten Objekt oder auf dem Text und wird mit einer neuen verglichen. Dieses Vorgehen wird wiederholt, bis die beste Folie mit der angenehmsten Farbe gefunden wird. Dank des Effektes der Farbe werden zum Beispiel der Kontrast erhöht bzw. reduziert, die Schrift klarer, Verzerrungen und Bewegungen reduziert. Die Buchstaben bleiben auf dem Papier stabiler, fester am Platz. Manche Betroffenen brauchen eine Farbfolie für eine ganze Seite; für andere sind zwei bis vier Farbfolien nötig, die übereinander liegen, um eine Verbesserung des Wohlbefindens, die Deutlichkeit und/oder die Stabilität der Schrift zu erreichen.⁶

Für die Betroffenen wird das Lesen mit der passenden Farbe normalerweise als angenehmer und einfacher erlebt. Nach dem circa einstündigen Screening ist ihnen bewusst, dass ihre Schwierigkeiten mit dem Lesen vom Licht abhängen und dass sie gar nicht unfähig sind, zu lesen. Sie realisieren, dass sie in der Lage sind, etwas gegen ihre Probleme beim Lesenlernen zu unternehmen: Eine Farbfolie bzw. mehrere Farbfolien oder Farbfiltergläser anwenden. Diese Erkenntnis kann das Leben eines Menschen enorm verändern!

Das Ziel der Anwendung von Farbfiltergläsern „besteht darin, selektiv jenen Teil des Farbspektrums herauszufiltern, und zwar exakt jenen kleinen Teil, der das Gehirn dazu veranlasst, die empfangene Information zu verzerren. Weil dieser Lichtanteil bei jedem Menschen verschieden ist, gibt es tatsächlich Hunderte verschiedener Farben oder

⁶ Irlen Helen, Reading Perceptual Scale (IRPS), Screening Handbuch (Uebersetzung: Angelika Koch), Perceptual Development Corporation, Long Beach, USA, 11. Auflage, 2010, S.24.

Farbkombinationen, aber nur eine von ihnen hilft optimal.“⁷ Die Farbfiltergläser unterstützen nicht nur beim Lesen, sondern auch beim Schreiben, beim Abschreiben von der Tafel, beim Sport treiben, beim Treppensteigen, beim aus dem Fenster schauen usw.

Die Irlen Methode ist keine Leselernmethode und ersetzt keine Lerntherapie, wie beispielweise ein Legasthenietraining. Sie kann auch Prismengläser nicht ersetzen, aber es ist möglich, dass dank der Färbung der Gläser eine Stabilisierung der Sicht erfolgt. Vor einer Untersuchung in einem Irlen Center wird empfohlen, eine Kontrolle beim Augenarzt, Optometrist oder Optiker durchzuführen, um andere Arten von Sehschwierigkeiten oder gar Augenkrankheiten auszuschließen.

Eines Tages hatte ich die Möglichkeit eine Person bei einem Screening im IRLLEN Center Schweiz in Dornach, zu begleiten. Das Lesen war schwierig für sie. Je mehr ich dem Irlen Screener zuhörte, desto mehr staunte ich. Ich begann, die vorgegebenen Übungen für mich zu machen und realisierte mehr und mehr, wie die Person dank der Farben in der Lage war, viel besser zu lesen.⁸ Denn obwohl ich schon vorher sehr gut lesen konnte, bemerkte ich, dass ich auch betroffen war. Während eines strukturierten Screenings erlebte ich Schritt für Schritt, wie meine Sicht dank der Farbfolien und Farbfilter klarer wurde. Als Akademikerin und Pädagogin mit jahrzehntelanger Erfahrung habe ich im Jahre 2017 dank der Irlen Methode entdeckt, dass die Farbfilter sehr viel ermöglichen: Das Erlernen des Lesens gelingt leichter, es entsteht Freude am Lesen, das räumliche Sehen und die Wahrnehmung der Distanzen, sowie das

⁷ Irlen Helen, Reading by the Colors. Overcoming dyslexia and other reading disabilities through the Irlen method, Avery Publishing Group Inc., New York, 1991. Dieses Buch ist sechs Jahre später auf deutsch übersetzt worden: Irlen Helen, Lesen mit Farben. Bei Dyslexie und anderen Leseschwierigkeiten helfen: Die Irlen Methode, Verlag für angewandte Kinesiologie GmbH, Freiburg, 1997, S. 188.

⁸ Seit 2017 trägt diese Person jeden Tag Farbfiltergläser mit Prismen. Ihre Sicht hat sich stabilisiert. Sie liest sehr gerne, manchmal sogar mehrere Bücher pro Woche.

dreidimensionale Sehen werden verbessert, die Konzentrationsfähigkeit steigt, usw. Diese Methode bietet unglaubliche neue Chancen, dank Absorption störender Lichtanteile besser, klarer und vor allem stabiler zu sehen und eine neue Welt entdecken zu können: Sie ermöglicht es, die Welt anderes zu erleben. Es lohnt sich wirklich, die Irlen Methode anzuwenden.

Rosalie Prince Coduri, Lic. ès. sc. pol., Pädagogin.

coduriprince92@yahoo.fr

Ich bedanke mich sehr bei meiner Familie und Herrn Fritz Steiner für ihre Unterstützung.

Quellen:

Barbolini Giuseppe, Lazzerini Andrea, Pini Luigi Alberto (Modena), Steiner Fritz (Dornach), Del Vecchio Giancarlo, Migaldi Mario, Cavallini Gian Maria (Modena), Malfunctioning cones and remedial tinted filters, in *Ophta, Schweizerische Fachzeitschrift für augenärztliche Medizin und Technologie*, SOG 02/2009, S. 101-107.

Irlen Helen, Reading by the Colors. Overcoming dyslexia and other reading disabilities through the Irlen method, Avery Publishing Group Inc., New York, 1991. Dieses Buch ist sechs Jahre später auf Deutsch übersetzt worden: Irlen Helen, Lesen mit Farben. Bei Dyslexie und

anderen Leseschwierigkeiten helfen: Die Irlen Methode, Verlag für angewandte Kinesiologie GmbH, Freiburg, 1997.

Irlen Helen, Irlen Reading Perceptual Scale, IRPS, Task Manual and Distorsion Pages, Perceptual Development Corporation, Long Beach, USA, Eleventh Edition, 2010.

Irlen Helen, Irlen. Reading Perceptual Scale (IRPS), Screening Handbuch (Uebersetzung: Angelika Koch), Perceptual Development Corporation, Long Beach, USA, 11. Auflage, 2010.

Irlen Helen, Irlen Reading Perceptual Scale (IRPS), Perceptual Development Corporation, Long Beach, USA, Ueberarbeitet 3/2010.

Irlen Institut International Headquarters, Certified Irlen Screener's Information Handbook, übersetzt auf Deutsch von Fritz Steiner, Irlen Center Schweiz, Dornach, 2020.

Lewine Jeffrey David, Irlen Helen, Orrison William W,Jr., Visuell evozierte Magnetische Felder im Irlen Syndrom, Übersetzung von Meissner Malte, The New Mexico Institute of Neuroimaging, The New Mexico Regional Federal Medical Center, Albuquerque, New Mexico (USA).

Riley Don und Robinson Greg, A Summary of Research into the Irlen Method.

Safra Doris und Steiner Fritz, Irlen-Syndrom, Asthenopie und Leseschwäche, in: *Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik*, Nr. 2/05, S. 10-16.

Whiting Paul R., Grundlagenforschung zur Irlen-Methode, AAIC, University of Sydney, 2006.