

## EFFIZIENTER LESEN

# Mit dem Turbo durch den Text

Wer stöhnt nicht über den täglichen, kaum noch zu bewältigenden Lesestoff ... Da ist der Wunsch nach schnellerer Aufnahme des Textes nur allzu verständlich. Trainer und Buchautor Christian Peirick verrät Techniken für schnelleres und effizienteres Lesen.

►► Eine ganze Reihe von Seminaren und Büchern versprechen eine Lesetempo-Steigerung. Die Versprechungen reichen von einer Verdopplung des Tempos, die innerhalb kurzer Zeit realisierbar ist, bis hin zur Fähigkeit, ganze Seiten innerhalb von einer Sekunde abzuscannen. Durch Aktivierungsübungen im Anschluss an den Lesevorgang sollen die Inhalte erschlossen werden. Das wiederum wird von verschiedenen Experten in Frage gestellt.

Die Grafik unten zeigt die Auswirkungen einer Verdopplung der Lesegeschwindigkeit, basierend auf der Annahme von täglich zweistündigem Lesen.

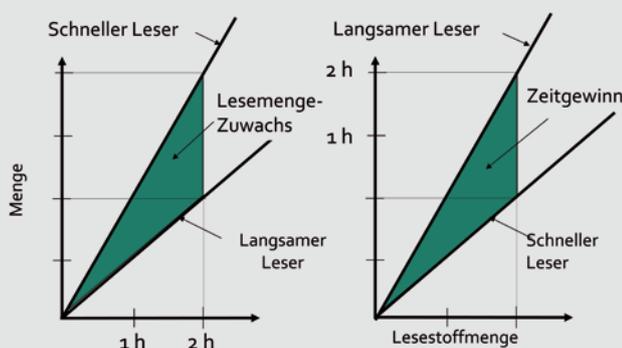
## Geschwindigkeitstraining

Wichtig ist zunächst die Erkenntnis, dass die Augen anhalten müssen, um Informationen aus einem Text aufnehmen zu können. Da die Infos beim Anhalten der Augen aufgenommen werden, sollten Sie vorrangig die Zahl dieser Augenhalte, die sogenannten Fixationen, verringern. Während ein Leseanfänger noch jeden einzelnen Buchstaben aufnehmen muss, um den Wortsinn zu erfassen, fixieren geübtere Leser meist einmal je Wort, bei längeren Wörtern vielleicht auch zweimal. Die Blickspanne unserer Augen ermöglicht es uns aber durchaus, drei oder mehr Wörter auf einen Blick aufzunehmen. Bei einer Zeile mit zwölf Wörtern benötigt ein fortgeschrittener Leser nur noch vier statt zwölf Augenhalte und damit nur noch ein Drittel der Zeit.

Zu Beginn ist ein formalisiertes Vorgehen vorteilhaft. Dazu teilt eine über den Text gelegte Folie mit zwei bis vier Strichen die Zeilen in gleich große Blöcke. Ziel des Durchgehens durch den Text ist es dann, die zwischen den Strichen gedruckten Worte mit einem Augenhalt zu erfassen. Zunächst sollten Sie eher mehr Blöcke vorsehen. Üben Sie diese Technik zumindest für eine Viertelstunde, und das wenigstens fünfmal in kurzen Abständen innerhalb von ein paar Tagen, besser noch am gleichen Tag. Dann werden Sie merken, dass Sie die wichtigen Passagen der Texte auf diese Art gut aufnehmen können. Wenn Sie etwas Übung beim Fixieren der Blöcke gewonnen

## Lesegeschwindigkeit verdoppeln

Auswirkungen auf Lesemenge und Zeit



haben, legen Sie die Folie weg. Denn ein formalisiertes Vorgehen birgt immer den Nachteil, dass durch einen Strich vielleicht gerade ein zusammenhängender Text oder gar ein Wort geteilt wird, was das Verstehen erschwert. Zukünftig werden Sie sich nur noch vorgeben, dass die Augen zwei-, drei- oder viermal pro Zeile anhalten, ohne dass Sie den genauen Fixationspunkt innerhalb jeder Zeile vorher einheitlich festlegen.

### Verringerung der Fixationsdauer

Eine weitere Reduzierung der Lesezeit bewirkt die Verringerung der Fixationsdauer. Erfahrungsgemäß wenden Sie zirka eine Sekunde auf, um bei einer Fixation die Informationen aufzunehmen und zum nächsten Augenhalt zu springen. Erforderlich sind aber nur 0,25 Sekunden. Daher sollten Sie sich zum Ziel setzen, in einer Sekunde zwei Augenhalte zu schaffen, in dem Sie etwa ein Metronom mit Taktfrequenz 120 (und höher) einsetzen. Dazu ist erforderlich, dass Sie beim Lesen nicht mehr die Wörter mitsprechen, denn sonst können Sie nicht schneller als 150 Wörter pro Minute sein. So vermeiden Sie auch, dass Sie zu langsam und damit zugleich unkonzentriert lesen. Wie beim langsamen Autofahren auf einer Landstraße, wo die Gedanken eher bei der schönen Landschaft verweilen und die Konzentration auf den Verkehr sehr gering ist, vagabundieren Ihre Gedanken auch zu allen möglichen Themen, wenn Sie das Gehirn durch zu langsames Anbieten der Textinformationen nicht auslasten. Wenn Sie sich bei Registrieren des Konzentrationsmangels ein schnelleres Tempo vorgeben, ist das wie das Fahren auf der linken Spur in einer Autobahn-Baustelle neben einem Lkw; die gesamte Aufmerksamkeit ist dann nur noch auf den Textinhalt konzentriert.

### Keine Rücksprünge im Text

Sehr störend und zeitaufwändig sind Regressionen, das heißt Rücksprünge der Augen zu Textstellen, an denen die Augen schon angehalten hatten. Grund hierfür ist meistens eine Unkonzentriertheit. Dabei benötigen Sie diese Rücksprünge regelmäßig gar nicht, da das Gehirn die Infos schon aufgenommen hat und vielleicht nur noch mit der Verarbeitung etwas hinterher hinkt. Das ist wie bei der Frage „Wie bitte?“, bei der der Angefragte die Aussage nicht wiederholen muss, wenn er nur ein oder zwei Sekunden mit einer Reaktion wartet. Gleichwohl führen diese Regressionen nicht nur zu einem enormen zeitlichen Mehraufwand, sondern oftmals auch zu einem schlechteren Verständnis, weil durch das andauernde

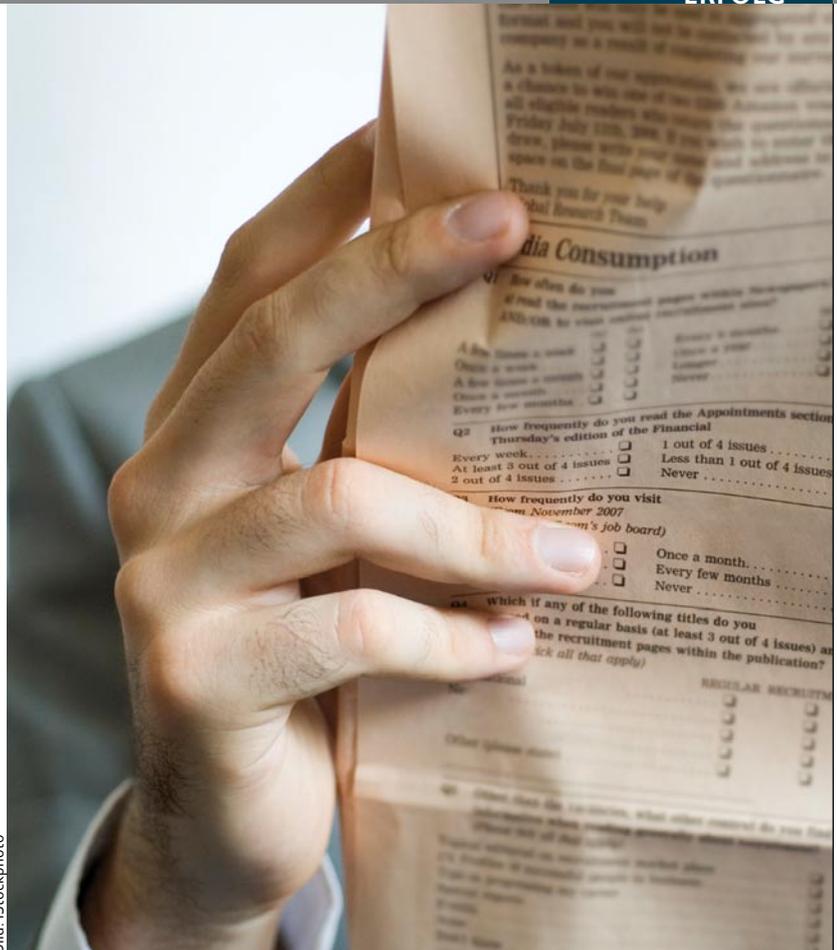


Bild: iStockphoto

Die Buchstabenflut schneller und besser erfassen – wer möchte das nicht?

Zurückspringen dem Gehirn die entsprechenden Passagen zweimal angeboten werden. Es registriert diese Stellen als bekannt und schaltet kurzzeitig ab. Oftmals verpasst es dann jedoch die Stelle, an der es mit neuem Inhalt weitergeht, so dass hier entweder die nächste Regression erforderlich wird oder aber bestimmte Informationen gar nicht aufgenommen werden.

### Verwendung einer Lesehilfe

Häufig ist zu hören, einen schlechten Leser erkenne man am Einsatz einer Lesehilfe, wie etwa dem Finger, der den Zeilen folgt. Das ist ein Irrtum. Unsere Augen folgen einem Reizschema, auf dessen höchster Ebene die Bewegung steht; danach folgen Farben, Formen und – als deren Unterform – die Buchstaben. Wenn also das Auge durch die Zeilen wandert, gelingt ihm die Aufnahme von Informationen viel besser mit Hilfe einer durch den Text geführten Lesehilfe (etwa einem dünnen Stift), die die Stellen vorgibt, an denen das Auge anhalten soll. Wenn unseren Kindern also in der Schule verboten wird, den Finger beim Lesen zu benutzen, dann sollten wir dagegen opponieren und auf die Erkenntnisse über die mit einer Lesehilfe erzielbare Aufmerksamkeitssteigerung verweisen.

## Lesen hat viele Aspekte

### Lesen zur Aufnahme von Informationen



### Im Bett nur Unterhaltungslektüre

Neben der Vermeidung der Lesehemmnisse sind auch die Rahmenbedingungen zu verbessern. Dazu gehört beispielsweise ein aufgeräumter und ausreichend beleuchteter Leseplatz. Lesen bei Kerzenschein im Bett ist allenfalls für Unterhaltungslektüre vor dem Einschlafen erlaubt. Aber auch die richtige Brille und/oder eine gesunde Ernährung sind wichtige Optimierungsbereiche beim Wunsch nach schnellerem Lesen. Außerdem sollten Sie sich am eigenen Biorhythmus orientieren und auch andere zeitliche Rahmenbedingungen berücksichtigen. Schwierige, möglichst am Stück zu lesende Texte sollten in störungsarmen „Hoch“-Zeiten gelesen werden, während einfachere und weniger wichtige Texte auch mal nach der Mittagspause, wenn die Konzentrationsfähigkeit geringer ist, verarbeitet werden können.

### Leseabsicht, Motivation und Konzentration

Wie beim Wandern ist es auch beim Lesen unabdingbar, dass Sie sich vor Beginn klar werden, was Ihr Ziel, hier also Ihre Leseabsicht ist. Dazu können Sie Fragen an den Autor stellen, die Sie beantwortet haben wollen oder notieren, was Sie zum Thema bereits wissen. Je detaillierter Sie diese Schritte durchlaufen, desto aufmerksamer sind Sie und desto besser werden Sie im Text die relevanten Informationen finden. Danach ist der Text zudem zunächst einmal zu überfliegen, da Sie dabei oft feststellen werden, dass Sie den Text gar nicht lesen müssen. Neben den Fragen an den Text wirkt es auch motivationsfördernd, wenn Sie

vom Textinhalt selbst betroffen sind oder zumindest eine solche Selbstbetroffenheit konstruieren. Denn Texte, die Sie motiviert lesen, lesen Sie automatisch konzentrierter. Steigern können Sie die Konzentration durch das Notieren einer zusammenfassenden Überschrift neben jedem Absatz. Diese Überschriften können Sie zugleich verwenden für Ihre Notizen zum Textinhalt, die Sie ruhig einmal anders, zum Beispiel in MindMap-Form, gestalten sollten.

### Fortgeschrittene Lesetechniken

Wenn Ihnen das immer noch nicht reicht, könnten Sie sich an das Erlernen fortgeschrittener Lesetechniken machen. Eine grundlegende Technik ist das Insellesen, bei dem zunächst der vordere Teil von zwei oder mehr Zeilen und – mit einem weiteren Augenhalt – der hintere Teil dieser Zeilen aufgenommen wird. Beim Slalomlesen wiederum wird eine Lesehilfe, beginnend am Anfang einer Zeile, jeweils diagonal zum Ende der folgenden Zeile und von dort aus wieder zum Anfang der nächsten Zeile geführt. Allen fortgeschrittenen Lesetechniken ist gemeinsam, dass sie eine Abkehr vom bisherigen, dem Textfluß chronologisch folgenden Aufnehmen von Informationen erfordern. Vielmehr werden Blöcke von Textteilen fixiert, die für sich genommen noch keinen Sinn ergeben, sondern erst im Zusammenhang mit dem nächsten Augenhalt zu einem verständlichen Text werden. Fortgeschrittene Lesetechniken kann man in Seminaren und in Fachbüchern trainieren.

Für die Beschleunigung der Lesegeschwindigkeit gibt es verschiedene Methoden. Neben der Erkenntnis, dass die Aufnahme von Informationen nur beim Anhalten der Augen möglich ist, sind dies die Reduzierung von Lesehemmnissen, die Verbesserung der Rahmenbedingungen, die Bestimmung der jeweiligen Leseabsicht – auch zur Verbesserung von Motivation und Konzentration – sowie das Erlernen von speziellen Techniken. ■

**Christian Peirick, Buchautor und Coach**

### Zum Weiterlesen

**Rationelle Lesetechniken. Schneller lesen – Mehr behalten**, von Christian Peirick, K. H. Bock Verlag, Bad Honnef, 3. Auflage erscheint demnächst.

