

Schneller Lesen, mehr behalten

Rationelle Lesetechniken und effizientere Lesestoffverarbeitung

(BS/Christian Peirick*) In Zeiten einer ständig anwachsenden Informationsflut ist das Beherrschen einer effizienteren Lesestoffverarbeitung unter Einsatz rationeller Lesetechniken sehr wichtig. Hierzu gehört auch die effektivere Selektion des zu Lesenden, insbesondere zur Bewältigung der E-Mail-Flut. Erforderlich ist darüber hinaus, den benötigten Lesestoff in kürzerer Zeit durch ein beschleunigtes Lesetempo aufnehmen zu können. Bei nach neuesten Studien unter "Wissensarbeitern" üblichen 5,7 Lesestunden täglich bietet eine leicht erlernbare Lesetempoverdopplung ein Einsparpotenzial von jährlich bis zu 80 Arbeitstagen à acht Stunden.

Wichtig ist zunächst die Erkenntnis, dass die Augen anhalten müssen, um überhaupt Informationen aus einem Text aufnehmen zu können.

Fixationszahl und Dauer

Es gilt also vorrangig, die Zahl dieser Augenhalte (sog. Fixationen) zu verringern. Während Lesanfänger noch jeden einzelnen Buchstaben aufnehmen müssen, um den Wortsinn zu erfassen, fixieren geübtere Leser meist einmal je Wort, bei längeren Wörtern zumeist auch zweimal. Die Blickspanne unserer Augen ermöglicht es uns aber ohne weiteres, drei oder mehr Wörter auf einen Blick aufzunehmen. Bei einer Zeile mit z.B. zwölf Wörtern benötigt ein fortgeschrittener Leser dann 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. Zum Üben reicht zu Beginn

in kürzeren Abständen jeweils eine viertel Stunde, um wichtige Passagen eines Textes aufnehmen zu können.

Eine weitere Lesebeschleunigung bewirkt die Verringerung der Fixationsdauer. Statt der üblicherweise vergehenden Sekunde für die Informationsaufnahme bei einer Fixation und dem Sprung zur nächsten Fixationsstelle ist eigentlich nur eine viertel Sekunde erforderlich. In einem ersten Schritt sollte es Ziel sein, in einer Sekunde zumindest zwei Augenhalte zu schaffen. Helfen kann hierbei der Einsatz eines Metronoms (als Smartphone-App verfügbar) mit Taktfrequenz 120 (und höher).

Irrmeinung Lesehilfe

Schließlich sei an dieser Stelle aufgeräumt mit der Irrmeinung, einen schlechten Leser könne man am Einsatz einer Lesehilfe, wie etwa dem Finger, erkennen. Unsere Augen folgen nämlich einem Reizschema, auf dessen höchster Ebene die Bewegung steht. Danach folgen Farben, Formen und – als deren Unterform – die Buchstaben. Wenn also das Auge durch Zeilen wandert, gelingt ihm die Informati-

onsaufnahme viel besser mithilfe einer durch den Text geführten Lesehilfe (etwa einem dünnen Stift), die die Stellen vorgibt, an denen das Auge anhalten soll.

Um das Lesetempo zu beschleunigen, sollten zudem die Rahmenbedingungen verbessert werden. Dazu gehören ein aufgeräumter, ruhiger und ausreichend beleuchteter Leseplatz (nicht bei Kerzenschein im Bett) und die Orientierung am eigenen Biorhythmus.

Seminarbesuch

Diese und andere Ratschläge helfen, Lesestoff zukünftig effizienter zu verarbeiten. Darüber hinaus kommt das Erlernen fortgeschrittener Lesetechniken infrage. Diese können im Rahmen eines Seminars des Behörden Spiegel mit dem Autor am 17. März 2016 in Berlin erlernt werden. Weitere Informationen unter: www.fuehrungskraefteforum.de

**Christian Peirick ist Leiter des Organisationsreferates in der Verwaltung des Landtags Rheinland-Pfalz. Seit 1998 leitet er Seminare zum Thema "RaLete – Rationelle Lesetechniken".*