

# Besser lesen

Wer hinderliche Lesegewohnheiten ablegt, spart viel Zeit – und versteht auch besser, um was es geht

VON DIRK ENGELHARDT

Wie lange werden Sie wohl benötigen, um diesen Artikel zu lesen? Zwei Minuten, drei Minuten, vier? Und vor allem: Wie viele der Fakten werden Sie nach zwei Stunden noch parat haben? Die Informationslawine rollt täglich schneller, und so täte man gut daran, die Lesefähigkeit, die man normalerweise im zarten Schulalter erwarb, den Gegebenheiten des digitalen Zeitalters anzupassen.

Hinderliche Lesegewohnheiten, die oft auf das in der Grundschule antrainierte Lesen zurückgehen, sind zum Beispiel das „Subvokalisieren“, das lautlose Mitsprechen. Das verringert die Lesegeschwindigkeit enorm. „Regression“ – das unbewusste Zurückspringen im Text – vermindert ebenfalls die Lesegeschwindigkeit; und das Leseverständnis steigt durch das Zurückspringen nicht mal. Dann wäre da noch die mangelhafte Fixierung des Blicks, die den Leser zu oft anhalten lässt.

200 bis 250 Wörter schafft der durchschnittliche Leser pro Minute, das menschliche Gehirn kann aber 800 Wörter pro Minute erfassen. Diese Unterforderung des Gehirns beim Lesen ist ein Grund, warum Leser scheinbar an mangelnder Konzentration leiden oder den Inhalt einzelner Passagen oder ganzer Seiten total „vergessen“.

Unter den zahlreichen Kursen für besseres Lesen ist Stan Rogers aus Australien mit seinem „Improved Reading“ der weltweite Marktführer. Seit 30 Jahren schon werden Kurse nach seiner Theorie abgehalten. In Deutschland bietet das „Improved Reading Center Germany“ die Kurse seit drei Jahren an. Firmen wie die Telekom, die Deutsche Bank oder DaimlerChrysler haben ihre Mitarbeiter bereits zum Lesetraining geschickt.

Steven Hondelink von der Deutschen Bank in Frankfurt ist begeistert vom Lesekurs: „Nicht nur die Erkenntnis, dass man zu wesentlich mehr fähig ist, als man denkt oder gelernt hat, spricht für das Training, sondern auch die Methode, die in kürzester Zeit die Lesegeschwindigkeit verbessert.“ Auch andere Kursteilnehmer loben die Methode. „Alle Teilnehmer haben ihre Lesefähigkeit verbessert“, sagt Susanne Hentzschel von DaimlerChrysler in Stuttgart.

Die Versprechungen des Kursanbieters aus dem hessischen Eppstein hören sich tatsächlich verlockend an: Um sagenhafte 340 Prozent soll laut einer Studie der



Auf der Leipziger Buchmesse stöbern Kinder in Büchern. Sie könnten schneller lesen – und mehr dabei verstehen, wenn sie in der Grundschule nicht auf hinderliche Lesegewohnheiten getrimmt worden wären. dpa

Freien Universität Berlin die Leseeffektivität im Durchschnitt steigen. Die Leseeffektivität wird dabei aus dem Zusammenspiel von Lesegeschwindigkeit und Leseverständnis berechnet.

Friedrich Hasse ist einer der Dozenten. Im Kurs hofft ein knappes Dutzend Lesefreudiger auf schnelleres Lesen. Nach einigen Augenübungen, bei denen Wörter, Ziffern, Buchstaben und Synonyme in Reihen möglichst schnell erkannt werden sollen, kommt ein klobiges Gerät zum Einsatz, welches den Leser zum schnellen Lesen zwingen soll: der „Lesebeschleuniger“. Er wird einfach auf ein Buch gelegt, an einem Knopf lässt sich eine beliebige Geschwindigkeit einstellen.

Im Lesebeschleuniger läuft dann ein dicker Balken von oben nach unten über die Buchseite – und wehe, die Augen halten der anfangs als immens empfundenen Geschwindigkeit nicht stand. „Wenn Sie auf den ersten drei Seiten überhaupt nichts vom Inhalt kapierten, macht es nichts“, beschwichtigt Hasse die Teilnehmer.

Bei anderen Texten müssen die Teilnehmer mit einer großen Stoppuhr kämpfen, die gleichzeitig auch Fort-

schritte der Lesegeschwindigkeit sichtbar macht. Bei manchen Teilnehmern trifft allerdings das Gegenteil zu – die Lesegeschwindigkeit verringert sich. „Ganz normal“, sagt Hasse, „schließlich müssen die neuen Lesetechniken noch geübt werden.“ Damit meint der Kursleiter das „Chunking“ – das Erfassen von Wortgruppen mit einem einzigen Blick – oder das Erkennen von Sinnsignalen sowie das periphere Sehen, denn die Augen erfassen beim Lesen nicht nur das jeweils „gelesene“ Wort, sondern auch viele Wörter im Umfeld.

Natürlich gibt es keine einzig richtige „Schnell-Lese-Strategie“. Deshalb erklärt Hasse detailliert, wie verschiedene Texte wie Zeitungsartikel, wissenschaftliche Texte, Romane oder Sitzungsprotokolle am effizientesten zu lesen sind.

Und? Wie lange haben Sie bis hierhin gebraucht?

Weitere Informationen über besseres Lesen mit der australischen Methode stehen unter [www.improved-reading.de](http://www.improved-reading.de) im Internet. In Hannover bietet Udo Gaedeke Kurse im „Scan Reading“ an: [www.scan-reading.de](http://www.scan-reading.de)

## TIPPS

Es reicht oft schon, ein paar fast banale Regeln einzuhalten, um besser lesen zu können:

- Das Buch oder die Zeitung sollte, wenn möglich, nicht auf einem Tisch liegen, sondern aufrecht etwa in Augenhöhe gehalten werden. So knickt der Hals beim Lesen nicht ein, und die Halsmuskulatur ermüdet nicht so schnell. Wer das Buch nicht die ganze Zeit in den Händen halten will, kann sich eine Bücherstütze besorgen.

- Wenn möglich, sollte man sich in der Wohnung eine Leseecke einrichten, etwa in einem gemütlichen Sessel. Das steigert die Aufnahmefähigkeit beim Lesen.

- Ablenkungen wie Fernsehen, Musik oder andere Lärmquellen ausschalten! Nur so kann man sich beim Lesen voll auf den Text konzentrieren. eng