

**Schneller Lesen
und trotzdem
Mehr behalten – Den Überblick bewahren – Ausgeglichen sein
Die Grundlagen**

Die Grundlagen:

Chaotisch geschrieben – aber doch lesbar ...

Wir sehen eher WORT-BILDER ...

- Gemäß einer Studie einer englischen Universität, ist es nicht wichtig, in wieviele Rufe die Buchstaben in einem Wort sind, das einzige was wichtig ist, ist, dass der erste und der letzte Buchstabe an der richtigen Position sind.
- Der Rest kann ein totes Bild sein, trotzdem kann man ihn ohne Probleme lesen.
- Das ist so, weil wir nicht jedes Buchstaben einzeln lesen, sondern das Wort als Gesamtes.

... als Buchstaben mit Buchstaben zu verbinden

Der Hintergrund der (üblichen) Schnell-Lese-Trainings-Programme

- Trainingsprogramme zur Erhöhung der Lesegeschwindigkeit setzen in erster Linie bei den **physischen Möglichkeiten des menschlichen Auges** an.
- Diese bestehen darin, dass der **Schärfebereich des menschlichen Sehens** bei **etwa drei Zentimeter** liegt.
- Bezogen auf das Lesen heißt dies: Wir sind in der Lage, in einer Textzeile Wörter auf einer **Breite von drei Zentimetern scharf zu sehen**.
- Es geht darum, diese Fähigkeit auszunutzen, die **Blickspanne** beim Lesen zu erweitern.
- Die durch Training erhöhte Lesegeschwindigkeit zielt darauf ab, falsche Lesegewohnheiten abzulegen und die **physiologischen Möglichkeiten des Auges** zu verbessern.
- Dadurch wird man befähigt, die Menge des Lesestoffes zu erhöhen.
- Mit einem solchen Lern- und Trainingsprozess einher geht auch eine **Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit**, eine **Erweiterung des Wortschatzes** und schließlich ein **Rückgang der Vergessens-Rate**.
- Diese positiven Begleiterscheinungen werden aber nur eintreten, wenn man ein **schnelles, konzentriertes Lesen** nicht mit **hektischem und ziellosem Überfliegen verwechseln**.
- Zur Veränderung von schlechten Lesegewohnheiten hilft nur **ständige Übung** zur Verbesserung des Lesetempos.

Entwicklung eines effizienten Lesens ...

- Der Impuls, in einem Text sofort los zu lesen, lässt eine **Zeitfalle** zuschnappen: das **Lesen ohne Plan**.
- Daher spart es Zeit und macht den Kopf frei, sich vorher darauf zu besinnen, **welches Ergebnis durch den Lese- oder Scanvorgang** erzielt werden soll.
- Deshalb stellt man sich folgende Fragen:
 - **Was ist der Informationsbedarf?**
 - **Kann dieser Text ihn befriedigen?**
 - **Muss man dazu den gesamten Text durchlesen?**
- Wichtig ist auch, zwischen **Lesen und Lernen** zu unterscheiden, denn möchte man sich auch bei einer begrenzten Lesezeit wenigstens beim ersten Durchgang durch einen Text so viel wie möglich **merken**, weil man für einen zweiten Durchgang keine Zeit mehr hat, **dann funktioniert das in der Regel nicht**, denn der **Lesevorgang wird durch Lernversuche gestört**.
- Darum sollte man die **Lernsequenzen von der Lesearbeit trennen** und auch etwa die Faktensuche besser als separaten Vorgang gestalten.
- Dazu kann man etwa die **Suchwort-Technik** nutzen.

Für das effiziente Lesen sollte man sich daher **anders durch einen Text bewegen**:

- Wer das Lesen rasch hinter sich bringen will, blockiert das Verstehen.
- Man gewinnt Zeit, wenn man das Lesen vorbereitet. "Was will ich aus dem Text herausholen, was ist mein Leseziel?"

- **Nie das Ziel während der Lesearbeit aus den Augen verlieren**, indem man es schriftlich festhält neben das Lesematerial legt.
- Am besten gelingen Notizen, wenn man Stichworte aufschreibt und grafisch verknüpft, sich eine Art "**Textbild**" macht.
- Damit den Text auf das **Wesentliche reduzieren** (Schlüsselwörter, Symbole) und diese sparsam mit Strichen und Pfeilen kombinieren.
- Nach der Leseergonomie sollten die Bausteine in einen Leseblick passen, also nicht zu eng nebeneinanderstehen, sondern mindestens den Durchmesser eines Leseblicks (etwa **drei Zentimeter**) voneinander entfernt sein.
- Am besten benutzt man **leeres DIN-A4-Papier quer**, denn **Linien sperren die Gedanken ein und das Hochformat verführt zum sturen Auflisten**.
- Auch wenn die Methode arbeitsintensiv erscheint, unter dem Strich spart man Zeit.
- Ein Textbild herzustellen kostet nur Sekunden, denn aufwendiges Gestalten (wozu man häufig durch den Computer verführt wird!) ist notwendig.
- Man kann die Augen planvoll durch einen Text führen, indem man einen passenden Bewegungsreiz erzeugt, etwa durch

Verbesserung der Lesegeschwindigkeit

- Ungeübte, erwachsene Leser schaffen im Durchschnitt **90 bis 160 Wörter pro Minute (WpM)**.
- Ein geübter Leser mit ähnlichen geistigen Fähigkeiten dagegen **500 WpM** und er erfasst dabei noch mehr von dem Gelesenen.
- Möglich sind nach einem gewissen Training sogar rund **900 WpM**.
- Natürlich hängt die Lesegeschwindigkeit davon ab, ob der Text leicht oder schwierig ist.
- Komplizierte und ineinander verschachtelte Sätze verlangen zeitaufwändiges Nachdenken zur Entschlüsselung der Satzstruktur.
- Beim Lesen finden deshalb **Regressionen** statt, die zu einem Verständnis eines längeren Satzes unbedingt notwendig sind.
- Bei leichteren Texten ist der Denkapparat ungeübter Leser manchmal jedoch unzureichend ausgelastet, denn der Nachschub funktioniert zu langsam und es droht **Langeweile und Unkonzentriertheit**.
- Solchen Lesern ist ein Lesetraining, eventuell sogar ein systematischer Aufbaukurs im Lesen anzuraten, in dem der Lesevorgang optimiert wird.
- Bei einem solchen Lesetraining geht es vor allen Dingen darum, **schlechte Lesegewohnheiten** auszumerzen, die sich im Laufe der Jahre verfestigt haben:

Wort-für-Wort-Lesen ("Fixieren") – oder – Sprung-Stopp-Lesen

- Bis vor wenigen Jahren glaubte man, dass die Augen während des Lesens über den Text gleiten.

- Heute weiß man, dass sie beim Lesen eine **Sprung-Stopp-Bewegung** vollziehen, das heißt, die Augenbewegung geht **ruckweise vor sich**.
- Aufgenommen wird **während der Haltepunkte**.
- **Während der Augenbewegung sieht man dagegen nichts**.
- Wie viel bei den Haltepunkten aufgenommen wird, hängt vor allem von zwei Faktoren ab:
 - der **Blickspanne** und dem
 - **Vorrat des Lesers an sogenannten Wortbildern**.
- Um das **Springen zu üben**, kann man mit dem Bleistift und einem Lineal **senkrechte Linien auf die Buchseite einzeichnen**.
- Dann springt man mit dem Auge jeweils **von Linie zu Linie** und trainiert die Augen, eine Zeile **nicht mehr Wort für Wort** zu erfassen, sondern in **zwei oder drei Sprüngen**.
- Fangen Sie zuerst mit **drei Strichen** an und üben später mit **zwei Strichen**.
- Bei ausreichender Übung ist es sogar möglich, **mehrere Zeilen** auf einmal zu erfassen.

Blättern im Sekundentakt für einen systematischen Überblick über einen Text:

- Setzen Sie die rechte Hand blättern rechts oben an.
- Streichen Sie jeweils über den gesamten Text **zweier Buchseiten nach unten links und wieder zurück.**
- Die linke Hand fängt die Buchseiten auf und hält sie fest.
- Der Kopf bleibt ruhig, die **Augen richten Sie auf die Buchmitte.**
- Die **Bewegung der Hand führt die Augen über die Textfläche.**
- So wird einiges systematisch wahrgenommen und das Gehirn verarbeitet das Gesehene und produziert ein Bild vom Inhalt.
- **Wichtig: nicht dabei lesen!**
- Ein **Buch mit 240 Seiten kann man so in wenigen Minuten durcharbeiten.**
- Das Blättern im Sekundentakt eignet sich auch sehr gut dafür, Zeitschriften durchzusehen, um herauszufinden, welche Beiträge interessant sein könnten.
- Bei einem **200-seitigen Magazin hat man das in kaum mehr als drei Minuten** bewerkstelligt.

Hindernisse für optimales Lesen

- **Rückwärtsspringen auf bereits Gelesenes ("Regression").**
- Der Blick springt oft schon in der gleichen Zeile mehrfach zu bereits Gelesenem zurück.
- Dies ist meist ein **Zeichen mangelnder Konzentration** und ist für einen **zügigen Lesefluss äußerst hinderlich.**
- Man kann gegen die Regression dadurch angehen, dass man den **Text der bereits gelesenen Zeilen durch ein Stück festes Papier abdeckt.**
- **Stummes Mitsprechen ("Subvokalisieren")** bzw. das laute Lesen ist für die Steigerung der Lesegeschwindigkeit hinderlich, da Auge und Gehirn schneller als die Sprechwerkzeuge arbeiten.
- Dem widerspricht nicht, dass zur Einprägung komplizierter Sachverhalte der Lernweg Sprechen zur Unterstützung des Lernweges Lesen herangezogen werden sollte.
- **Visuelle Abschweifungen** sind besonders zeitraubend, weil das Auge erst wieder den Anschlusspunkt suchen muss und ihn in vielen Fällen nicht auf Anhieb findet, sondern einige Wörter oder Zeilen nochmals lesen muss.
- **Je mehr Dinge auf dem Schreibtisch liegen**, desto mehr Anreize bieten wir dem Auge abzuschweifen.

Zusammengefasst:

- Rückschwünge,
- visuelle Abschweifungen,
- Mitsprechen und vor allem
- das Wort-für-Wort-Lesen

.....sind die **Hauptfehler beim Lesen.**

Die Grenzen des Schnell-Lesens

- Die Grenzen des Schnelllesens werden vom **Wernicke-Zentrum** im menschlichen Gehirn bestimmt.
- Dieses Zentrum liegt in der linken Hirnhälfte, arbeitet praktisch nur **sequenziell** und **bewältigt höchstens drei Wortpakete pro Sekunde**.
- Das ergibt bei einem durchschnittlich geübten Leser
 - **200 bis 250 Wörter in der Minute** (WpM).
- Mit Schnelletechniken bringt man es durch Übungen auf
 - **bis zu 450 Wörter**.
- Liest man dann noch schneller, kommt es zu einem **Overload**, d.h., **die Augen folgen den Zeilen**, aber man nimmt **nichts** mehr auf und unser Gehirn gelangt in eine Art **Stresszustand**:
- Die Herzfrequenz steigt, die Muskeln verspannen sich und im Gehirn sind vorwiegend **Beta-Wellen (14–40 Hertz)** messbar, d.h., es laufen Nebenprogramme ("random thinking"), also **unwillkürliche Denkprozesse**, was die Aufnahmefähigkeit reduziert, sodass man **noch mehr unter Druckgerät**.
- Wer mehr Information aufnehmen und verarbeiten will, muss auf die
 - **visuellen Gehirnfunktionen umschalten**, denn diese verarbeiten schneller und umfassender.
- Das Gehirn **erkennt den Inhalt eines Bildes in 1/24 Sekunde**.
- Lernt man also, schriftliche Information **visuell aufzunehmen**, steigt die Kapazität um ein Vielfaches, wobei Informationen mit
 - **bis zu 3.000 (!) Wörtern pro Minute** rezipiert werden können.

- Dafür muss man sich in einen **physisch entspannten, mental aber klaren Zustand** versetzen, also
 - tiefe Herzfrequenz,
 - geringe Muskelspannung und
 - im Gehirn Alpha-Wellen (8–14 Hertz).
- Dieser **Alpha-Zustand ist die Grundlage der meisten visuellen Lesetechniken** und eine **Voraussetzung** dafür, dass die Information selbst bei sehr hohem Tempo kognitiv aufgenommen werden kann.
- Sich in einen Alpha-Zustand zu versetzen kann man i.d.R. innerhalb einer Stunde lernen und nach zwei, drei Tagen Übung ist man fähig, Informationen **drei- bis fünfmal schneller zu verarbeiten**.
- Allerdings bedeutet dieses schnellere Scannen eines Textes **nicht unbedingt** schon eine Erhöhung des Verständnisses bzw. Einprägen eines Lernstoffes.
- Dies muss gesondert aktiviert werden.

Dies ist der Bereich des Übergangs vom „Lesen“ ...

zum „Scannen“ oder „Fotografieren“ ...

..... hierzu müssen wir jedoch die gewohnte „Arbeitsebene“ wechseln.
Wir begeben uns in die – für uns ungewohnte Ebene:

Vom Bewusstsein zum Unterbewusstsein!

.... und dort wird vieles anders – ganz anders - und vor allem
sehr gewöhnungsbedürftig ...

Das Beste vom Besten zum Besten der Besten ...

Wir bedanken uns beim VerbändeNetzwerk Menschen Machen Wirtschaft e.V. (www.menschen-machen-wirtschaft.de) für die Genehmigung des Abdrucks