

Druckversion

Url: [http://www.focus.de/wissen/campus/tid-5531/effizienz\\_aid\\_53471.html](http://www.focus.de/wissen/campus/tid-5531/effizienz_aid_53471.html)

17.04.07, 06:00

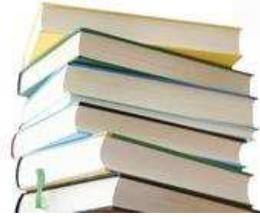
[Drucken](#)

## Effizienz

### Lesen auf der Überholspur

**Verschiedene Trainingsmethoden ermöglichen es, das eigene Lesetempo um das Mehrfache zu steigern. Ein großer Vorteil, wenn man wie Studenten mit Unmengen an Text arbeiten muss.**

Franklin D. Roosevelt, John F. Kennedy und Jimmy Carter haben sich viel Zeit gespart. Während andere noch über seitenlangen Staatsverträgen brüteten, konnten sie weitere Entscheidungen treffen oder in Ruhe einen Kaffee trinken. Nicht nur Präsidenten haben das Schnell-Lesen für sich entdeckt – es ist auch reizvoll für Wissenschaftler, Manager, Studenten und Menschen, die wie sie beruflich viel lesen müssen.



Der Durchschnittleser schafft 200 bis 250 Wörter pro Minute

Was dem Ferrari die Pferdestärken, das sind dem Schnell-Leser die Wörter pro Minute (WpM). Während der Durchschnittleser 200 bis 250 WpM schafft, zählt man mit dem vierfachen Tempo allemal zu den Schnellen. Ob für die Prüfungsvorbereitung oder die Diplomarbeit – jeder Bücherberg ist entmutigend, wenn er sich einen halben Meter hoch auf dem Schreibtisch türmt. Meist gilt es, den Stoff nicht nur zu lesen, sondern auch im Kopf zu behalten. Wie schön wäre es, dies alles in der Hälfte der Zeit zu bewältigen und ein Thema dabei sogar noch besser zu erfassen als mit normaler Lesegeschwindigkeit. Denn mit dem schnellen Lesen allein ist nichts gewonnen, wenn man den Text nicht versteht.

### Schneller lesen lernen

Zwei gute Nachrichten: Schneller lesen kann man lernen, und es ist kein Widerspruch, sich gleichzeitig mehr zu merken. Wolfgang Schmitz, Geschäftsführer von Improved Reading Germany, erklärt dies so: „Das Gehirn ist fähig, 800 bis 1000 Wörter pro Minute zu verarbeiten, der Durchschnittleser lässt drei Viertel dieses Potenzials ungenutzt.“ In der verbleibenden Zeit führt das Gehirn andere Denkprozesse aus, die Gedanken schweifen ab. Mit einer erhöhten Lesegeschwindigkeit muss es sich nur auf eine Aufgabe konzentrieren. Man nimmt den Text besser auf, Verständnis und Erinnerungsfähigkeit verbessern sich. Auf diese Weise hält Wolfgang Schmitz eine Verdoppelung oder sogar Verdreifachung der Leseeffizienz für realistisch.

### Lesebremsen und Selbsthilfe

Doch warum lesen wir so langsam? Experten sind sich einig, dass es drei wesentliche Lesebremsen gibt, die wir aus der Kindheit übernommen haben: zum einen das Subvokalisieren, also das stumme, gedankliche Mitsprechen der Worte, zum anderen das Zurückspringen auf schon gelesene Textstellen, beispielsweise weil man einen Satz nicht verstanden hat. Auch die Fixierung des Blicks auf jedes einzelne Wort ist hinderlich, obwohl das Auge in der Lage



Wer jedem einzelnen Buchstaben Beachtung schenkt, liest langsamer

ist, mindestens drei bis vier Wörter auf einmal wahrzunehmen. Außerdem wird man natürlich langsamer, wenn der eigene Wortschatz für den Text nicht ausreicht, man unkonzentriert ist oder einfach kein Interesse an dem Gelesenen hat.

Uneinigkeit herrscht darin, wie man schneller und effektiver lesen lernt. Zahlreiche Bücher und Software mit verheißungsvollen Bezeichnungen wie „Speed-Reading“, „Photo-Reading“, „Turbolesen“ oder „Alpha-Reading“ bieten dem Autodidakten mehr oder weniger unterschiedliche Herangehensweisen an dieses Thema. Manche Lesetrainer warnen davor, sich im Alleingang mit falschen Methoden zu verlaufen. Die Lernpsychologin Regula Schröder-Naef ist zuversichtlicher: „Schnell-Lesen lässt sich durchaus mit Übungen an geeigneten

Texten lernen. Wichtig ist immer, dass nicht nur die Lesegeschwindigkeit, sondern auch die Verständnisquote kontrolliert wird.“

## Große Seminar-Vielfalt

Wer lieber mit persönlicher Anleitung lernt, begibt sich unter die Fittiche von Lesetrainern und besucht ein Seminar für effizientes Lesen. Die Kursinhalte sind im Wesentlichen ähnlich: die Messung der persönlichen Lesegeschwindigkeit, Übungen für den richtigen Umgang mit bremsenden Lesegewohnheiten und ein Augentraining, damit die Blickprozesse dynamischer werden.

Außerdem vermitteln viele Kursleiter Methoden zur Steigerung von Konzentrations- und Erinnerungsvermögen. Rotraut Hake-Michelmann von der Deutschen Gesellschaft für berufliches Lesen e.V. empfiehlt: „Es ist nützlich, wenn Lern- und Arbeitstechniken erklärt werden, beispielsweise wie man eine vernünftige Zeitplanung erstellt. Denn ohne diese geht dem Studenten besonders viel Zeit verloren.“



Im Einzel- oder Gruppenunterricht liest es sich manchmal leichter

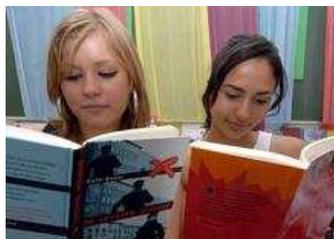
## Leichter lesen mit Harry Potter

Volkshochschulen, Universitäten und Unternehmen bieten Lese-Seminare an. Ob man im Gruppen- oder Einzeltraining, ein paar Stunden, Tage oder über Monate hinweg daran teilnimmt, richtet sich nach der eigenen Zielsetzung und dem Geldbeutel. Die Preise beginnen etwa bei 150 Euro und sind nach oben hin offen, für Studenten gibt es allerdings manchmal Ermäßigungen. Unter anderem in den Kursen von Improved Reading Germany, die in Zusammenarbeit mit der Freien Universität Berlin stattfinden und die Leseeffizienz steigern sollen. Gelegentlich werden Seminare auch auf Englisch angeboten. Dies ist für Personen interessant, die viel originalsprachige Fachliteratur lesen müssen oder im Ausland studieren möchten. Lesetrainer Wolfgang Schmitz hat festgestellt: „Gerade mit durchschnittlichen Englischkenntnissen zeigen sich in Kursen die größten Steigerungen. Ein Wort-für-Wort-Lesen ist nicht nötig, fehlende Vokabeln erklären sich später von selbst.“ Rotraut Hake-Michelmann von der Deutschen Gesellschaft für berufliches Lesen e.V. gibt noch einen einfachen Tipp: „Wenn man abends vor dem Einschlafen mit Vergnügen in einem englischen Krimi oder Harry Potter schmökert, liest man am nächsten Tag auch fremdsprachige Fachtexte effizienter.“

In Amerika ist die Methodik des optimierten Lesens schon viel stärker verbreitet und wird zuweilen sogar im Schulunterricht gelehrt. Wolfgang Schmitz wünscht sich eine solche Entwicklung auch für Deutschland: „Die Aufnahmeprüfung bestimmter Schulen oder Universitäten, wie an der Harvard Universität, kann man nur mit einem vorherigen Lesetraining bestehen. So weit müssen wir hier auch kommen, sonst fallen wir im Wissenswettbewerb immer weiter zurück.“ Wer im Eingangslesetest durchfällt, wird nicht zum Studium zugelassen, da langsame Leser bei dem großen Lernpensum keine Chance hätten.

## Kritik am System

Die Angebote für den Selbstunterricht oder die Seminare unterscheiden sich in Methodenwahl und Zielsetzung, und dabei ist nicht alles Gold, was glänzt. Da Lesetechniken und ihre Wirkungen nicht ausreichend erforscht sind, werden sie oft mit einer guten Portion Eigenregie vermittelt. Manche Bücher oder Kurse locken mit einer Steigerung der Lesegeschwindigkeit auf 10 000 WpM oder mehr. Hier liegen besondere Mechanismen zugrunde, die auf dem visuellen Erfassen des Textes beruhen und mit dem „Lesen“ an sich nicht mehr so viel zu tun haben. Dies ist, von Wunderkindern abgesehen, nur dann sinnvoll, wenn man nach einer Information sucht, ohne diese speichern zu wollen. Sonst stören die Methoden möglicherweise den eigenen Leseprozess.



Wer viel und mit Freude liest, liest automatisch schneller

Wer meint, eine Stricknadel taue nur zur Überbrückung langweiliger Vorlesungen, der hat sie noch nicht als Lesehilfe kennen gelernt. Doch als solche ist sie ebenso wie die Verwendung von Essstäbchen, kleinen Lesemaschinen, Metronomen oder sogar der eigene beim Lesen mitschwingende Finger stark umstritten.

## Nicht jedes Wort zählt

Auch die Bedeutung des Subvokalisierens wird oft diskutiert. Während einige Techniken das Ziel haben, das innerliche Mitsprechen ganz zu verhindern, warnen Lesetrainer wie Wolfgang Schmitz davor, zu stark in die Automatismen des Lesens einzugreifen: „Man muss nicht jedes Wort hören, um einen Text zu verstehen, daher sollte das Subvokalisieren zugunsten der Lesegeschwindigkeit verringert, aber nicht ausgeschaltet werden.“ Rotraut Hake-Michelmann betont die Bedeutung des gedanklichen Mitsprechens für Lernende: „Das Subvokalisieren hilft, um Prüfungsangst abzubauen. Auch kleine Kinder, die Angst haben oder sich alleine fühlen, sprechen sich selbst etwas vor. Das gibt Sicherheit.“ Sie rät außerdem, die Seminare nicht direkt vor den Prüfungen zu besuchen, da die neu erworbenen Lesetechniken in der Stresssituation blockieren können, wenn man sie noch nicht gut beherrscht.

### **Welcher Weg ist der beste?**

Es ist eine wichtige Frage, mit welchem Ziel man schnell lesen möchte und was für ein Text vorliegt. Wer in belletristischen Büchern über die Seiten hetzt, wird von Genuss und Entspannung wenig spüren. Für berufliches oder wissenschaftliches Arbeiten hingegen ist dies natürlich nicht nötig. Hier ist es das Beste, einen Mittelweg anzustreben – ein zügiges Lesen, kombiniert mit anderen Lerntechniken, wie es die Psychologin Regula Schröder-Naef verdeutlicht: „Für Studierende oder Personen, die sehr viel Fachliteratur bearbeiten und memorieren müssen, ist vor allem die Vor- und Nachbereitung wichtig.“ Ziel ist es, das eigene Lesen besser zu organisieren. Prinzipiell gilt: Wer viel und mit Freude liest, liest automatisch schneller.

---

### **Wie schnell lesen Sie?**

**Mit diesem Test erfahren Sie, ob Sie über Textpisten rasen, im Mittelfeld schmökern oder mit der Lektüren-Schneckenpost unterwegs sind. Viel Spaß!**

*Lesen Sie den folgenden Text mit 300 Wörtern in Ihrem normalen Tempo. Stoppen Sie währenddessen Ihre Zeit. Klicken Sie dazu zuerst auf den Pfeil der Stoppuhr zum Starten. Dann lesen Sie und drücken den Pfeil noch einmal, wenn Sie fertig sind. Am Textende erfahren Sie die Auswertung.*

#### **Wüsten auf dem Vormarsch**

Ödes, dürres Land: Die Wüste macht vor nichts Halt. Nach Schätzungen von Experten sind rund 40 Prozent der Landflächen der Erde bedroht, darunter zwei Drittel Afrikas sowie ein Drittel Chinas und der USA. Auch Europa bleibt nicht verschont: So kann beispielsweise ein Fünftel Spaniens zur Wüste werden. Warum bilden sich Wüsten? Neben natürlichen Ursachen spielt der Einfluss des Menschen eine große Rolle.

Weite Teile der Sahara werden sich in den kommenden Jahrzehnten in blühende Landschaften verwandeln, davon gehen die Klimaforscher um Hartmut Graßl vom Max-Planck-Institut für Meteorologie (MPI) in Hamburg aus. Dafür wird es im Süden Afrikas trockener, die Wüsten dort beginnen zu wandern und drohen, ganze Länder unter sich zu begraben.

„Durch die Klimaerwärmung verschiebt sich der Sommerregen in die Sahara hinein“, sagt Wüstenforscher Norbert Jürgens vom Biozentrum an der Universität Hamburg. Durch die Feuchtigkeit werden sich dort botanische Verhältnisse wie vor 6000 Jahren entwickeln: Graslandschaften, Büsche, vielleicht ein paar Bäume.

„Der große Verlierer dieser Entwicklung wird Südafrika sein“, erklärt Jürgens. Innerhalb der nächsten 50 Jahre werde sich die Kalahariwüste in ein „mobiles Dünenfeld“ verwandeln. Noch hält eine spärliche Vegetation den Sand an seinem Platz. Wenn sich jedoch die Regengebiete wie prognostiziert verschieben, wird auch dort das letzte Grün verdorren. Dann gibt es kein Halten mehr für die Wüste: Sie wird sich Richtung Namibia in Gang setzen.

Mit alten Kaffeesäcken will Hartmut Koehler Leben retten. Der Ökologe vom Zentrum für Umweltforschung und -technologie (UFT) an der Universität Bremen versucht, die Wüsten zu stoppen, die auf der ganzen Welt fruchtbares Land vernichten.

Die Idee seiner Arbeitsgruppe ReviTec ist einfach und genial: In Jutesäcke füllen sie Sand, Kompost und ein Hydrogel, das mehr als das Hundertfache seines Eigengewichts an Wasser aufsaugen und speichern kann. Bevor sie die Säcke in den Wüstenregionen auslegen, die begrünt werden sollen...

#### **Auswertung**

*Bitte beachten Sie, dass mit diesem Test lediglich Ihre Lesegeschwindigkeit ermittelt wird. Er gibt keine Auskunft darüber, wie effizient Sie tatsächlich lesen, also inwieweit Sie den Text auch inhaltlich erfasst haben.*

#### Wie viel Zeit haben Sie für den Text benötigt?

weniger als 40 Sekunden	Respekt, Sie lesen im Sauseschritt
40-70 Sekunden	Sie legen mit 250-450 Wörtern pro Minute ein zügiges Lesetempo vor
70-90 Sekunden	Sie lesen 200-250 Wörter pro Minute, das ist durchschnittlich
mehr als 90 Sekunden	Haben Sie den Text auswendig gelernt?

### Lesetipps für wissenschaftliches Arbeiten

1. Schaffen Sie die richtige Leseatmosphäre: für ausreichende Beleuchtung sorgen und eine Ablenkung durch Geräusche oder optische Blickfänger vermeiden (z. B. Unordnung auf dem Schreibtisch).
2. Erstellen Sie einen Zeitplan, was wann gelesen bzw. gelernt werden soll.
3. Nicht sofort loslesen. Schauen Sie die Seiten offen an, um sich einen Überblick zu verschaffen. Fragen Sie sich: Was möchte ich wissen, wo hilft mir der vorliegende Text dabei weiter? Wählen Sie ausschließlich die in Frage kommenden Bücher und Kapitel aus.
4. Lesen Sie zügig, zumindest einzelne Textteile. Versuchen Sie, nicht zu oft im Text zurückzuspringen. Stattdessen vorwärtsorientiert lesen, ohne sich mit Hinterfragen aufzuhalten.
5. Leseпаusen nicht vergessen. Setzen Sie sich leistbare Ziele, und belohnen Sie sich selbst, wenn sie diese erreicht haben.
6. Führen Sie sich Wichtiges vor Augen, und wiederholen Sie dies gegebenenfalls mehrfach. Notizen und Mind Maps sind hilfreich für eine anschließende Zusammenfassung von Schwerpunktaussagen.

[Drucken](#)