

# Lesen lernen

METHODE IMPROVED READING IM TEST



Der sogenannte Rate Controller gibt das Lesetempo vor: Die Teilnehmer müssen mit dem Lineal Schritt halten, das Zeile für Zeile die Seite hinuntersurrt.

Schneller-lesen-Techniken sind derzeit schwer gefragt. Auch Führungskräfte entdecken sie zunehmend als Hilfsmittel, um sich effizienter und effektiver einen Weg durch den täglichen Informationsdschungel zu bahnen. Doch halten die Methoden wirklich, was ihre Vermittler versprechen? managerSeminare-Autorin Katharina Daniels hat eine der am weitesten verbreiteten Techniken getestet, das sogenannte Improved Reading.

**Preview:** ► Auf mentaler Sparflamme: Warum wir Informationen langsam aufnehmen und uns das Wichtigste oft durchgeht ► 14 Arbeitstage gespart: Was eine effektivere Lesestrategie leisten könnte ► Merken, verstehen, vertrauen: Warum Geschwindigkeit nicht alles ist ► Formulieren verboten: Die drei größten Lesesünden ► Leitfaden fürs effektive Lesen: Der Kern der Improved-Reading-Methode

■ Haben Sie heute schon gechunkt? Nein, nie gehört? Dann haben sie mindestens 25 Prozent ihrer geistigen Leistungsfähigkeit verschenkt. Wovon ich rede? Es geht ums Lesen, genauer gesagt ums bessere Lesen, um Effektivität und Effizienz bei der Bewältigung der Informationsflut, die uns vor allem im beruflichen Kontext täglich überschwemmt. Chunken bedeutet, den Blick auf Begriffseinheiten im Text zu fokussieren. Solch ein begrifflicher Brocken (englisch: Chunk) ist zum Beispiel der Satzteil „im beruflichen Kontext“, über den Sie zwei Zeilen höher gerade gegelitten sind. Vermutlich haben Sie die Wörter eins nach dem anderen gelesen? Jedes Wort einzeln aber enthält noch keine weiterführende Information, beim Chunken hingegen verarbeitet unser Gehirn die drei Worte gleich als Sinneinheit.

Wir alle haben in der Schule gelernt, uns Wort für Wort durch die Zeilen zu arbeiten und Sinnzusammenhänge erst im nächsten Schritt zu erschließen. Mit diesem „Schullesen“ aber nutzen wir im Schnitt nur 25 Prozent unserer geistigen Leistungsfähigkeit,

wie Leseforscher herausgefunden haben. Mental laufen wir beim Lesen also alles andere als auf Hochtouren. Das ist ein, und wohl der wichtigste Grund, warum uns entscheidende Informationen so oft durchgehen und Lesen obendrein so viel Zeit verschlingt.

Studien beziffern die Zeit, die der durchschnittliche Wissensarbeiter mit dem Sortieren und Lesen von Informationen verbringt, auf eineinhalb bis zwei Stunden pro Arbeitstag. Wobei sich viele Nachrichten, die per E-Mail, Print oder Fax auf dem Schreibtisch landen, nach mehr oder minder sorgfältiger Lektüre als irrelevant herausstellen. Plastisch ausgedrückt: Wir lesen viel für den Papierkorb.

#### 14 Arbeitstage könnten eingespart werden

Dass hier Optimierungspotenzial liegt, leuchtet mir ein: Wenn ich es schaffe, beim Lesen und Verstehen nicht nur ein Viertel, sondern die Hälfte meiner geistigen Leistungsfähigkeit zu nutzen und somit auch doppelt so schnell Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, hätte ich aufs Jahr gerechnet 14 Arbeitstage eingespart. Das klingt verlockend. Und an dieser Stelle kommen die Kompetenzen Skimmen, Scannen und eben Chunken ins Spiel – aber der Reihe nach.

10 Uhr morgens, Samstag, Kompaktkurs, heute acht Stunden, morgen am Sonntag auch – und dann, so hoffen wir sechs Teil-

nehmer, hat sich unsere Effective Reading Rate, kurz ERR, maßgeblich erhöht. Die ERR misst die effektive Leseleistung, also die Kombination von Lesegeschwindigkeit und Verständnis des Gelesenen. Diese Maßeinheit ist der Kern der Methode „Improved

## Service

### Literaturtipps

► **Wolfgang Schmitz: Schneller lesen – besser Verstehen.** rororo, Berlin 2008, 8,95 Euro.

Der Autor ist Franchisenehmer der Improved-Reading-Methode. Er erklärt anhand anschaulicher Beispiele, wie sich die Hauptlesefehler vermeiden lassen und wie „besseres Lesen“ funktioniert. Mit zahlreichen Übungen.

► **Corinna Moser: Buchstaben verschlingen mit System.** managerSeminare 90, September 2005, S. 50-57, [www.managerSeminare.de/MS-90AR01](http://www.managerSeminare.de/MS-90AR01)

Der Markt für besseres und schnelleres Lesen ist vielfältig und nicht alle Methoden sind unumstritten. Ein kritischer Überblick.

### Linktipps

► Eine gute Übersicht über verschiedene Lesetechniken findet sich auf dem Internetportal [www.lernen-heute.de/lesen.html](http://www.lernen-heute.de/lesen.html). Hier gibt es auch verschiedene Testberichte.

Reading“, die der australische Wirtschaftspsychologe Stan Rodgers Ende der 1960er Jahre entwickelt hat. Seit Anfang des Jahrtausends ist sie in Deutschland auf dem Markt, hat sich mittlerweile zu einer der marktbeherrschenden Methoden gemauert, auch im Business-Bereich. Eigens konzipierte Business-Kurse werden mehr und mehr gebucht, viele Unternehmen lassen sich Inhouse-Seminare zurechtschneiden, in denen die Absolventen mit unternehmensspezifischen Texten arbeiten und üben können.

In unserem Kompaktkurs in einem Berliner Sprachinstitut sind wir bunt gemischt. Einige Studenten hoffen, ihren Lernstoff besonders mit Blick auf den Bachelor oder Master rascher zu bewältigen, und eine Führungskraft aus dem mittleren Management will in Sachen Infoflut möglichst effektiv die Spreu vom Weizen trennen.

### Tempo ist nicht alles

Zuallererst rückt Kursleiterin Susanne Steinborn eine Vorstellung gerade, die sich auch in meinem Kopf festgesetzt hat: Es geht hier nicht nur um die Steigerung der Lesegeschwindigkeit. Zur Verbesserung des Leseflusses stellt die Geschwindigkeit lediglich eine der Koordinaten dar; Merkfähigkeit, Verständnis des Gelesenen und das Selbstvertrauen in eben diese Fähigkeiten aber sind mindestens ebenso entscheidend. Eines ist Steinborn besonders wichtig: Auch nach dem Durchlaufen des Kompaktseminars sollte es nicht Ziel sein, Belletristik oder gar Lyrik um jeden Preis im Schnelldurchgang zu absolvieren. Im Gegenteil könne sich der nunmehr geschulte Leseprofi nach der effektiven Bewältigung berufsbezogener Informationen den ausgiebigen Lesegenuss abseits des täglichen Wettbewerbsdrucks gönnen. Mir drängt sich die Assoziation eines Rennfahrers auf: Seine Art des professionellen Autofahrens ist etwas ganz anderes, als mit einem Oldtimer-Cabrio eine Ausflugstour durch verträumte Alleen zu unternehmen.

Zum Einstieg ermitteln wir unsere individuelle ERR. Auf dieser Basis sollen wir später unsere Fortschritte einordnen. Erste Grundregeln fürs Lesen, die wir hierfür mitbekommen: zwischen Auge und Text 35 bis 40 Zentimeter Abstand halten, entspannte, aber nicht nachlässige Körperhaltung. Dann schaltet Steinborn die große Stoppuhr auf dem Trainertisch ein – und los! So rasch wir können, lesen wir einen Zweieinhalb-Seiten-Text über die Abenteuer einer Gruppe von Tiefseetauchern, notieren uns die Minuten,

## Daten zur Evaluation von Improved Reading

**1997** evaluierte die Newcastle-Upon-Tyne University die Kursergebnisse von **30** Teilnehmern von Improved-Reading-Kursen. Die durchschnittliche ERR (Maßeinheit der Leseleistung) stieg von **156** auf **560**. Als wichtigsten, auch langfristigen Erfolg, nannten die Absolventen die größere Lesemotivation und das größere Selbstvertrauen beim Umgang mit Texten. **95 Prozent** betonten, dass es ihnen nun leichter fiel, zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen zu unterscheiden.

Im Jahr **2002** legte die FU Berlin eine Evaluation vor. Grundlage war ein englischsprachiger Kurs, den vorrangig deutschsprachige Studenten, insgesamt **87**, der FU Berlin absolviert hatten. Deren Leseleistung konnte im Durchschnitt um den Faktor **3,4** gesteigert werden. **85 Prozent** der Absolventen wollten den Kurs weiterempfehlen. Bei Messung der Nachhaltigkeit ergab sich im Vergleich mit Nichtabsolventen, diesmal auf Basis deutschsprachiger Texte, eine um **1,5** bis **2-fach** höhere Leseeffizienz seitens der Kursteilnehmer.

die wir gebraucht haben und ermitteln anhand einer Tabelle, wie viele Wörter pro Minute wir geschafft haben.

Wie viel wir vom Gelesenen verstanden haben, zeigt uns eine Multiple-Choice-Fragenliste zum Text. Der statistische Durchschnittsleser liest 250 Wörter pro Minute, mit einer Verständnisquote von 55 Prozent. Das macht eine ERR von 136. Der Kurs soll eine Steigerung der ERR um das Zwei- bis Zweieinhalbfache bewirken. Um die Lernintensität im Kurs nicht durch Konkurrenzempfinden zu blockieren, bleiben unsere ermittelten ERR-Werte unser Geheimnis. Wir tragen sie auf vorgefertigten Listen ein, die von der Improved-Reading-Zentrale ausgewertet und uns mit einem Zertifikat verbunden übersandt werden.

### Die drei Kardinalfehler

Jetzt werden wir erst einmal mit den drei Hauptfehlern konfrontiert, die den Lesefluss unterbrechen und ihn zäh machen. Lesesünde Nummer eins ist das Subvokalisieren, also das Mitsprechen der Worte im Kopf. Bei Lyrik, kunstvoll geschriebener Belletristik oder geschliffener Rhetorik im Essay kann das Mitsprechen zwar die sinnliche Freude am Lesen durchaus steigern und soll dann auch nicht unterdrückt werden. „Im Arbeitsalltag hält es uns unnötig auf“, sagt Steinborn: „Sie müssen nicht jedes Hilfsverb und Pronomen in innere Sprache übersetzen.“

Regressives Lesen bezeichnet ein stetiges Wiederhochspringen im Text. Das ist der zweite Hauptfehler. Meist steckt mangelndes Vertrauen auf die eigene Merk- oder Verständnisfähigkeit dahinter, etwa wenn ein Fremdwort nicht verstanden wurde. Der

Tipp der Trainerin: „Nicht beirren lassen, bei zügigem Weiterlesen erschließt sich Ihnen der Text meist auch ohne dieses Wort, nachschlagen können Sie später immer noch.“ Auch Über- und Unterforderung durch einen sehr komplizierten oder einen sehr langweiligen Text können der Grund sein, dass wir uns dauernd rückversichern, was wir da eigentlich gerade gelesen haben. Quasi so, als ob ich – so stelle ich es mir vor – beim Autofahren alle paar hundert Meter den Rückwärtsgang einlege, um zu schauen, ob ich in die richtige Straße eingebogen bin.

Eine zu enge und zu hektische Blickfokussierung ist Kardinalfehler Nummer drei. Jedes Wort einzeln ins Blickfeld zu nehmen, kombiniert mit einem Springen durch die Zeilen, erschwert das Verständnis und ist ineffektiv. Die Lösung liegt im anfangs angesprochenen Chunken, bei dem gezielt auf Sinngruppen geachtet wird. Die Blickspanne wird beim Chunken auf drei bis dreieinhalb Zentimeter gestellt, womit sich drei bis vier Wörter auf einmal erfassen lassen. Kostet das Fokussieren jedes Einzelwortes eine Viertelsekunde, so können auf diese Weise jetzt in derselben Zeitspanne drei bis vier Wörter erfasst werden. Den gezielten Weitwinkel trainieren wir mit Augenübungen; unter Zeitdruck müssen wir sich wiederholende Wörter, Buchstaben- und Zahlenkombinationen oder auch Synonyme innerhalb einer Zeile erkennen und markieren.

### Leitfaden fürs Lesen

Eingebettet ist das Chunken in das Konzept PQRST. „Preview, Question, Read, State, Test“ sind die namensgebenden Bausteine

des Leitfadens für langfristig besseres Lesen. Beim ersten Modul, der Preview – der Vorausschau auf den Text – ist das sogenannte Skimmen (Rahm abschöpfen) zentral. Dabei wird jeweils eine Gesamtseite ins Visier genommen. Der Leser macht sich ein Bild von der Aufbereitung und dem Stil des Textes. Indem er Zwischenüberschriften oder jeweils die ersten Zeilen von Absätzen liest, gewinnt er einen Überblick, was der Text sagen soll, wohin er führen will.

Im nächsten Schritt dreht sich die Perspektive um. Wir stellen Fragen (Questions) an den Lesestoff und scannen dann den Text nach bestimmten Antworten: Suche ich etwa in einem Reisebericht speziell nach regional typischen Lokalen, werde ich dabei auf entsprechende Begriffe besonders achten. Diese Methode der selektiven Informationsbeschaffung wenden wir übrigens in vielen Bereichen des täglichen Lebens an, erläutert Trainerin Steinbach. Beim Strafmandat etwa schauen wir in erster Linie auf die Höhe der Strafgebühr. Beim Aussortieren von E-Mails lieferte uns bereits die Betreffzeile ein erstes Scantool, um zu entscheiden, ob sie im

Papierkorb landet, an den Kollegen weitergeleitet oder doch lieber in voller Länge ausgedruckt wird.

### Bilderrahmen als Tempomacher

Jetzt lesen (Read) wir den Text unter Berücksichtigung des bisher Gelernten. Gute Dienste in Sachen Konzentration und Tempo leistet hier der sogenannte Rate Controller (Lesebeschleuniger) – ein DIN-A4-großer Bildrahmen, in den ein Lineal eingespannt ist, das nach Maßgabe einer individuell auf unser Lesetempo eingestellten Geschwindigkeit Zeile für Zeile die Seite hinuntersurrt. Regressiv zurückschauen? Keine Chance. Subvokalisieren? Keine Zeit. Fremdwörter nachschlagen? Nicht dran zu denken. Zum Üben im Büro gibt uns Trainerin Steinborn den Tipp, auch den interaktiven Rate Controller zu nutzen, den Improved Reading auf seiner Website anbietet. Im vorletzten Schritt formulieren wir auf Basis des gerade absolvierten Lesestoffs Antworten auf unsere eingangs gestellten Fragen (State). Spicken im Text ist dabei

verboten. Zum Schluss testen wir, ob wir uns richtig erinnert haben.

Mein persönlicher Lernerfolg entspricht zwar nicht ganz dem vom Anbieter versprochenen: Ich konnte meine ERR nicht um das Zwei- oder gar Zweieinhalbfache steigern, sondern „nur“ von 300 auf 531 (Faktor 1,8), mit einem Zwischenhoch von 648. Der Kursdurchschnitt, wie ich meinem Zertifikat entnehmen kann, ist von einer ERR von 167 auf 299, also um den durchschnittlichen Faktor von 1,9 gestiegen. Das ist für mich allerdings auch nicht das Entscheidende. Viel wichtiger ist mir, dass ich nun eine ökonomische Lesestrategie beherrsche, die ich dann einsetzen kann, wenn es wieder einmal viel Lesestoff zu bewältigen gibt. Und das kommt bei mir fast täglich vor. Mittlerweile sind mir Skimmen, Scannen und Chunks in Fleisch und Blut übergegangen. Die Auffrischungstipps, die nach dem Kurs vier Wochen lang einmal wöchentlich gemailt werden, fachen das Feuer immer wieder an – und wenn es die Zeit auch nur irgendwie erlaubt, werde ich am nächsten Refresherkurs teilnehmen.

*Katharina Daniels* ■



Trainieren Sie noch  
oder begeistern  
Sie schon?

