

Klicken Sie bitte hier, um diesen Artikel zu drucken» 

## Schnelleres Lesen lernen



Scharenweise strömen Manager und Mitarbeiter in Kurse für schnelleres Lesen. Studien zeigen, welche Trainings wirklich funktionieren, Foto: dpa

### **Training» Scharenweise strömen Manager und Mitarbeiter in Kurse für schnelleres Lesen. Studien zeigen, welche Trainings wirklich funktionieren.**

Diesen Text werden Sie in knapp sieben Minuten lesen. Hätten Sie vorher ein Wochenende mit Wolfgang Schmitz verbracht, könnten Sie schon nach dreieinhalb Minuten weiterblättern. Der ehemalige Manager ist Leselehrer. Seine Schüler sind Führungskräfte, Ärzte, Anwälte und Studenten. Und das Klassenziel: schnelleres und vor allem effektiveres Lesen.

Rainer Hartje hat bei Schmitz gelernt. Auf dem Schreibtisch des KfW-Direktors landen täglich zwei Tageszeitungen, Pressespiegel, Fachzeitschriften und jede Menge interne Mitteilungen. „An manchen Tagen könnten wir das Arbeiten einstellen und nur noch lesen“, sagt er. Deswegen drückte Hartje bei Schmitz die Schulbank. Nun liest er etwa doppelt

so schnell. Die Stapel auf seinem Schreibtisch werden neuerdings ruck, zuck kleiner, und der 400 Euro teure Lesekurs gehört seit Neuestem zum Weiterbildungsprogramm der KfW.

Wer in Schmitz' Leseschmiede Improved Reading lernen will, muss sich rechtzeitig anmelden. Noch nie war das Interesse an derartigen Kursen unter Managern und Fachkräften so groß wie heute. Unternehmen wie KPMG, E.On, Deutsche Bank, SAP, Deutsche Telekom und RWE schicken Mitarbeiter zum Lektürekurs. Als Schmitz vor einigen Wochen bei der RTL-Sendung Stern-TV auftrat, häuften sich so viele Zuschriften bei dem Sender, dass Moderator Günther Jauch den Lesetrainer in der Woche darauf gleich noch einmal einbestellte.

Das Interesse dürfte noch zunehmen. Längst beklagen 75 Prozent der Deutschen ein Überangebot an Informationen, wie eine Studie der Stiftung Lesen ergab. Laut einer Studie der Marktforschung IDC wächst die digitale Informationsmenge jährlich um knapp 60 Prozent – doppelt so schnell wie noch vor einigen Jahren. Und nach erfolgreichen Modellversuchen mit Berliner Gymnasien fordern Sprachwissenschaftler, Lesekurse auch an Schulen einzuführen.

Dass der Mensch lernen kann, schneller zu lesen, ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Nur über die Frage, wie das geht, tobt ein Glaubenskampf. Untersuchungen von Psychologen und Gehirnforschern zeigen jetzt, welche Trainingsmethoden wirklich helfen, was jeder zur Lesebeschleunigung tun kann und wo der Hokusfokus anfängt.

Zunächst muss man allerdings verstehen, was beim Lesen im Gehirn abläuft. Denn das ist eine neuronale Spitzenleistung, die sich, grob gesagt, in drei Schritten vollzieht: Erst erfasst das Auge ein Wort oder einen Satzteil. Aus den wahrgenommenen Strichen und Winkeln bastelt das Gehirn ein sogenanntes vorbewusstes Schriftbild.

In einem zweiten Schritt wird dieses Schriftbild in der linken Gehirnhälfte in der Nähe der für Sprachverarbeitung zuständigen Areale vertont. Dabei prüft das Gehirn, ob es das Wort oder die Silben kennt. Der Effekt ist die Stimme im Ohr, die beim Lesen den Text oder zumindest einige Wörter des Textes mitspricht.

Im dritten Schritt wird all das, was der Leser über ein Wort weiß, in sein Bewusstsein gerufen: Gefühle, Erfahrungen und Vorurteile. Klar ist, dass an diesem Prozess verschiedene Hirnregionen zusammenarbeiten. So stimulieren Verben beispielsweise das Stirnhirn, bildhafte Substantive sorgen für Gedankenaufruhr in den Schläfenlappen.

Je mehr uns ein Buch bewegt oder interessiert, umso intensiver verläuft diese Zusammenarbeit. Und je aktiver das Gehirn ist, desto schneller kommen wir durch den Text und desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir die neuen Informationen dauerhaft behalten. Neugier schürt solches Interesse. „Wer Fragen an den Text formuliert, stimuliert die für das Lesen zuständigen Areale im Gehirn“, sagt Psychologin Heinz Mandl von der Ludwig-Maximilians-Universität München. Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen Texte immer dann schneller aufnehmen, wenn sie nach etwas suchen, nach einer Zahl, einer Lösung für ein Problem oder schlichtweg nach einer Antwort. Leser, die ohne Ziel loslegen, laufen Gefahr, dass ihre Gedanken abschweifen. Die Augen konsumieren dann ganze Absätze,

aber das Gehirn nimmt nichts auf.

Um noch gezielter an einen Text heranzugehen, raten Lesetrainer, ein Buch durchzublättern, bevor man es liest. „Lassen Sie die Augen wenige Sekunden über Seiten, Grafiken und Überschriften gleiten, relevante Dinge springen einen dabei von selbst an“, sagt Trainer Schmitz. „Geplantes Nichtlesen“ nennt Lesetrainer Walter Michelmann diese Technik.

Der Effekt: Das Gehirn nimmt Witterung auf. Anschließend weiß der Leser, welche Textteile ihm weiterhelfen und was er sich sparen kann. Gleichzeitig entsteht dabei eine Art Erwartungshaltung an den Inhalt. Die ist besonders wichtig, weil das Gehirn dann einzelne Wörter, Fachausdrücke und ganze Sätze aus unserem mentalen Lexikon hervorkramt und bereithält.

Das Gehirn entschärft dabei auch Störfaktoren. So ziehen etwa große Überschriften und bunte Bilder den Blick immer wieder an. Wurden sie in einem ersten Durchgang angesehen, registriert sie das Gehirn später als bekannt und lässt sich durch sie kaum noch ablenken.

Für das eigentliche Lesen hingegen gilt: höchstens 45 Minuten am Stück. „Das Gehirn braucht Pausen, um die Informationen zu verarbeiten“, sagt Psychologe Mandl. Informationen werden erst durch Verarbeitung, sprich, der Verknüpfung von Nervenzellen, zu Wissen. Nutzen Sie die Pausen, um sich mit dem Gelesenen auseinanderzusetzen.

Einige Trainer empfehlen ihren Leseschülern sich vorzustellen, sie müssten nach der Lektüre einen Vortrag mit Powerpoint-Folien halten. Das zwingt sie, Inhalte sofort zu visualisieren. Und das wiederum erleichtert es dem Gehirn, die Informationen abzuspeichern. Die Annahme – wer schnell liest, überliest auch viel – stimmt nicht immer. Denn schnelles Lesen bedeutet nicht überfliegen und schon gar nicht flüchtig lesen. Stattdessen heißt es, sich erstens durch eine bessere Vorbereitung effektiver durch Textberge zu ackern und Lesefehler zu vermeiden. Denn die kosten Zeit.

Tatsächlich kann das Gehirn mehr Informationen aufnehmen, als viele denken. Als Übung für mehr Tempo empfiehlt Leselehrer Holger Backwinkel, sich zuerst mit der sogenannten 3-2-1-Methode auf ein höheres Grundtempo zu trimmen. Lesen Sie einen Text zuerst in drei Minuten, versuchen Sie anschließend in zwei Minuten durchzukommen und am Ende in einer Minute. Sie werden kaum noch etwas verstehen. Wenn Sie anschließend aber zu Ihrem natürlichen Lesetempo zurückkehren, sind Sie vermutlich schneller als zuvor. Machen Sie zwischen den Etappen außerdem Entspannungsübungen, indem Sie kurz einen Punkt in der Ferne fixieren.

Ein höheres Tempo verhindert gleich mehrere Lesefehler: So arbeiten die Augen wie Kameras, die Buchstaben, Wörter oder ganze Satzteile erst fixieren und dann ablichten. Wer langsam liest, springt dabei immer wieder auf bereits Gelesenes zurück. Das kostet Zeit, wie Messungen von Psychologe Florian Kerkau von der Unternehmensberatung Goldmedia belegen. Wer nicht zurückspringt, versteht oft genau so viel und hat alleine deswegen schon „ein erhöhtes Grundtempo“, sagt Kerkau.

Auch die Zahl der Blick-Zwischenstopps beeinflusst die Lesegeschwindigkeit. Pro Stopp braucht das Auge nach Messungen von Kerkau etwa eine Viertelsekunde. Das lässt sich zwar auch etwas beschleunigen. Richtig in Fahrt kommen Sie aber erst, wenn Sie nicht mehr jedes Wort einzeln ablichten, sondern mit dem Auge gleich ganze Wortgruppen erfassen.

In modernen Lesekursen üben die Schüler, zwei bis vier Wörter als Sinneinheiten zu packen. Beispiel: Mit freundlichen Grüßen. Hierbei springt der Blick nicht mehr auf das erste Wort, sondern gleich in die Mitte und erfasst die gesamte Grußformel. Derart trainierte Leser kommen doppelt bis dreimal schneller durch den Text, „weil sie viermal weniger zurückspringen und bis zu vier Wörter mit einem Blick erfassen“, sagt Kerkau.

Ein regelrechter Bremsklotz beim Lesen ist dagegen das Mitmurmeln oder Bewegen der Lippen. Das ist ein Relikt aus Zeiten, in denen wir Lesen lernten und die Wörter nur durch ihren Klang wiedererkennen konnten. Aber selbst, wer diesen Fehler mit den Jahren ablegt, bremst sich noch und zwar durch zu intensives inneres Mitsprechen. Bei den meisten Lesern ist das zwar notwendig, sonst würden sie nicht verstehen, was sie lesen. Doch auch hierbei setzen einige Trainer an: Wer nur noch sinngebende Schlüsselwörter innerlich vertont und nicht mehr jedes „der“, „auf“, „im“, gewinnt zusätzliche Zeit. Deshalb gilt es, diese unwichtigen Wörter bewusst zu überlesen. „Alleine dadurch kann man um ein Drittel schneller werden“, sagt Schmitz.

Diese innere Stimme lässt sich auch vollkommen abschalten. Dann würden Wörter nur noch visuell wahrgenommen, sagt Psychologe Mandl. Wer das schafft, kann bis zu 50-mal schneller lesen, wie unlängst eine Studie japanischer Gehirnforscher am National Institute of Information and Communications Technology in Tokio zeigte. Die Wissenschaftler haben festgestellt, dass Lesen dann „mit weniger neuronaler Aktivität“ vom Gehirn erledigt wird, sagt Norio Fujimaki, einer der Studienverantwortlichen. Das heißt: Das Sprachzentrum wird heruntergefahren.

Es gibt Menschen, die sich dieses innere Mitsprechen im Selbststudium abgewöhnt haben. Als Übung empfiehlt Lesetrainer Klaus Marwitz, die Finger sehr schnell, erst etwa zwei Sekunden und später noch

schneller, über die Zeile zu ziehen. Wer das einige Seiten und jeden Tag 20 Minuten versucht, wird merken, dass das Gehirn zwar nicht mehr einzelne Worte, aber nach einigen Tagen Teile des Inhalts erfassen kann. Und die innere Stimme wird verstummen.

Leselehrer Walter Michelmann trimmt seine Schüler auf ähnliche Art zu Lesegeschwindigkeiten von einigen Tausend Wörtern pro Minute. Rechtsanwälte hat er schon trainiert, Chefärzte und Professoren. Bei den meisten dauert das viele Monate, tägliches Üben vorausgesetzt. Seine Schüler berichten, wie sie Mandanten oder Patienten verblüfften, wenn sie Dutzende Seiten Akten vor ihren Augen in wenigen Minuten lesen und anschließend inhaltlich diskutieren. Doch solche Einzeltrainings sind teuer: Mit mindestens 4000 Euro müssen Interessierte rechnen. Das lohnt nicht für jeden.

Mitmurmeln ist tabu – lautes Vorlesen dagegen ist durchaus eine Trainingseinheit für jedermann. Leselehrer Michelmann, der auch dem Verein berufliches Lesen vorsteht, hat beobachtet: Menschen, die mindestens zehn Minuten am Tag laut vorlesen, lesen leise schneller. „Sie ölen sozusagen das Sprachzentrum in ihrem Gehirn“, sagt der Leselehrer.

Und das lohnt sich immer: Denn trotz Fernsehen und Radio nehmen Menschen nach wie vor zwischen 70 bis 80 Prozent ihres Wissens über Texte auf.

[13.08.2007] [sebastian.matthes@wiwo.de](mailto:sebastian.matthes@wiwo.de)

Aus der WirtschaftsWoche 33/2007.

#### **Alle Rechte vorbehalten.**

Die Web-Seiten von wiwo.de, ihre Struktur und sämtliche darin enthaltenen Funktionalitäten, Informationen, Daten, Texte, Bild- und Tonmaterialien sowie alle zur Funktionalität dieser Web-Seiten eingesetzten Komponenten unterliegen dem gesetzlich geschützten Urheberrecht der ECONOMY.ONE GmbH. Der Nutzer darf die Inhalte nur im Rahmen der angebotenen Funktionalitäten der Web-Seiten für seinen persönlichen Gebrauch nutzen und erwirbt im übrigen keinerlei Rechte an den Inhalten und Programmen.

Die Reproduktion oder Modifikation ganz oder teilweise ist ohne schriftliche Genehmigung der ECONOMY.ONE GmbH untersagt. Unter dieses Verbot fällt insbesondere die gewerbliche Vervielfältigung per Kopie, die Aufnahme in elektronische Datenbanken und die Vervielfältigung auf CD-Rom.

© **ECONOMY.ONE GmbH, 2000-2007**

---

**Klicken Sie bitte hier, um diesen Artikel zu drucken»** 

---

Menschen der  
Wirtschaft 