



Der Bergsteiger in dir!



»Wenn das Auge durch Zeilen wandert, gelingt ihm die Info-Aufnahme viel besser mit Hilfe einer durch den Text geführten Lesehilfe.«

[CHRISTIAN PEIRICK, AUTOR]

STUDIENHILFE: LESEN LEICHT GEMACHT

Kommt dir das kalte Grausen, wenn du an den Berg von Büchern denkst, der dich zu Hause auf deinem Schreibtisch erwartet? Keine Panik! Unsere Tipps helfen dir, deinen Lesestoff schneller und effizienter zu bewältigen.

TEXT: CHRISTIAN PEIRICK | ILLU: JENS ROTZSCHE

Hast du dich auch schon öfters gewünscht, deinen Lern- und Lesestoff in viel kürzerer Zeit aufnehmen zu können? Vielleicht kennst du ja auch jemanden, der bei gleich gutem Textverständnis sehr viel schneller mit dem Lesen fertig ist. Der Wunsch nach einer Lesetempo-Beschleunigung ist – gerade wenn beim Studium die Lesemengen überhand zu nehmen scheinen – ein nur zu verständlicher Wunsch. Wie aber könnte ein solches Geschwindigkeitstraining für dich aussehen?

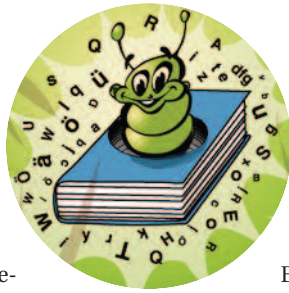
Augen müssen anhalten – Wichtig ist zunächst die Erkenntnis, dass die Augen anhalten müssen, um überhaupt Informationen aus einem Text aufnehmen zu können.

Reduzierung der Lesehemmnisse – Im nächsten Schritt geht es darum, deine Lesehemmnisse zu reduzieren.

Verringerung der Augenhalte – Da die Infos beim Anhalten der Augen aufgenommen werden, solltest du vorrangig die Zahl dieser Augenhalte (sog. Fixationen) verringern. Während ein Leseanfänger noch jeden einzelnen Buchstaben aufnehmen muss, um den Wortsinn zu erfassen, fixieren geübtere Leser meist einmal je Wort, bei längeren Wörtern vielleicht auch zweimal. Die Blickspanne unserer Augen ermöglicht es uns aber ohne weiteres, drei oder mehr Wörter auf einen Blick aufzunehmen. Bei einer Zeile mit zum Beispiel zwölf Wörtern benötigt ein fortgeschrittener Leser dann nur noch vier statt zwölf Augenhalte und damit nur noch ein Drittel der Zeit.

Zu Beginn ist ein formalisiertes Vorgehen vorteilhaft. Dazu teilt eine über den Text gelegte Folie mit zwei bis vier Strichen die Zeilen in gleich große Blöcke. Ziel des Durchge-

hens durch den Text ist es dann, die zwischen den Strichen gedruckten Worte mit einem Augenhalt zu erfassen. Zunächst solltest du eher mehr Blöcke vorsehen. Übe diese Technik zumindest für eine Viertelstunde und das wenigstens fünfmal in kurzem Abstand (innerhalb von ein paar Tagen, besser noch am gleichen Tag), dann wirst du merken, dass du die wichtigen Passagen der Texte auf diese Art gut aufnehmen kannst. Wenn du mehr Übung beim Fixieren der Blöcke gewonnen hast, leg die Folie wieder weg, denn ein so formalisiertes Vorgehen birgt immer den Nachteil, dass durch einen Strich vielleicht gerade ein zusammenhängender Text oder gar ein Wort geteilt wird, was das Verstehen erschwert. Zukünftig wirst du dir nur noch vorgeben, dass die Augen zwei-, drei- oder viermal pro Zeile anhalten, ohne dass du den genauen Fixationspunkt innerhalb jeder Zeile vorher einheitlich festlegst.



Die Verringerung der Fixationsdauer

– Eine weitere Reduzierung der Lesezeit bewirkt die Verringerung der Fixationsdauer. Erfahrungsgemäß wendest du circa eine Sekunde auf, um bei einer Fixation die Informationen aufzunehmen und zum nächsten Augenhalt zu springen. Erforderlich sind aber nur 0,25 Sekunden. Daher solltest du dir zum Ziel setzen, in einer Sekunde zwei Augenhalte zu schaffen, indem du etwa ein Metronom mit Taktfrequenz 120 (und höher) einsetzt. Dazu ist aber erforderlich, dass du beim Lesen nicht mehr die Wörter mitsprichst, denn sonst kannst du nicht schneller als 150 Wörter pro Minute sein.

Keine Rücksprünge im Text – Sehr störend und zeitaufwändig sind auch Regressionen, d. h. Rücksprünge der Augen zu Textstellen, an denen die Augen schon angehalten haben. Grund hierfür ist meistens eine Unkonzentriertheit. Dabei benötigst du diese Rücksprünge meistens gar nicht, da das Gehirn die Infos schon aufgenommen hat und vielleicht nur noch mit der Verarbeitung etwas hinterher hinkt. Das ist wie bei der Frage »Wie bitte?«, bei der der Angefragte die Aussage nicht wiederholen muss, wenn er nur ein oder zwei Sekunden mit einer Reaktion wartet.

Verwendung einer Lesehilfe – Schließlich möchte ich an dieser Stelle aufräumen mit der Irrmeinung, einen schlechten Leser

könne man am Einsatz einer Lesehilfe, wie etwa dem Finger, erkennen. Unsere Augen folgen nämlich einem Reizschema, auf deren höchster Ebene die Bewegung steht. Danach folgen Farben, Formen und – als deren Unterform – die Buchstaben. Wenn also das Auge durch Zeilen wandert, gelingt ihm die Info-Aufnahme viel besser mit Hilfe einer durch den Text geführten Lesehilfe (etwa einem dünnen Stift), die die Stellen vorgibt, an denen das Auge anhalten soll.

Rahmenbedingungen verbessern – Neben der Vermeidung der Lesehemmnisse sind auch die Rahmenbedingungen zu verbessern. Dazu gehören ein aufgeräumter, ruhiger und ausreichend beleuchteter Leseplatz (nicht bei Kerzenschein im Bett!) und die Orientierung am eigenen Biorhythmus.

Leseabsicht, Motivation und Konzentration – Wie beim Wandern ist es auch beim Lesen unabdingbar, dass dir vor Beginn klar ist, was dein Ziel, hier also deine Leseabsicht ist. Dazu kannst du Fragen an den Autor stellen, die du beantwortet haben willst, oder notieren, was du zum Thema bereits weißt. Danach ist der Text zunächst einmal zu überfliegen, da du dabei oft feststellen wirst, dass du den Text gar nicht lesen musst. Neben den Fragen an den Text wirkt es auch motivationsfördernd, wenn du vom Textinhalt selbst betroffen bist oder aber zumindest eine solche Selbstbetroffenheit konstruierst.

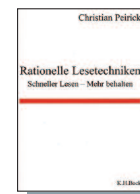
Denn Texte, die du motiviert liest, liest du automatisch konzentrierter und behältst mehr davon. Steigern kannst du die Konzentration dann noch durch das Notieren einer zusammenfassenden Überschrift neben jedem Absatz. Diese Überschriften kannst du zugleich verwenden für deine Notizen zum Textinhalt, die du ruhig einmal anders, zum Beispiel in MindMap-Form, gestalten solltest.

Wenn dir das immer noch nicht reicht, kannst du dich an das Erlernen fortgeschrittener Lesetechniken machen. Neben Büchern und Seminaren findest du auf der Homepage www.audimax.de/de/studium/uni-intern/studienhilfe.html die Langfassung dieses Textes (eher im wissenschaftlichen Stil). Viel Erfolg! ■



ZUM AUTOR

Christian Peirick ist hauptberuflich beim rheinland-pfälzischen Innenministerium beschäftigt. Neben dieser Hauptbeschäftigung ist er seit 1998 als Leiter von Seminaren zum Thema 'Rationelle Lesetechniken' tätig. In dieser Funktion schult er seit 1999 die Beschäftigten des Landes und der Kommunen in Rheinland-Pfalz.



→ **Christian Peirick:**
Rationelle Lesetechniken.
Schneller lesen –
mehr behalten,
3. Auflage, K.H.Bock Verlag,
14,90 Euro

Gewinn dich zum Finale der UEFA-EURO 2008™

DAS ERNST-HAPPEL-STADION ERWARTET DICH!

Der Traum eines jeden Fußball-Fans wird wahr: Carlsberg und aud!max verlosen 1 x 2 Tickets für das Finale der UEFA-EURO 2008™ am 29. Juni! Schnell mitmachen!!!

Du hast alles versucht. Trotzdem: Die heißbegehrten Tickets für das Fußball-Event des Jahres haben andere... Und jetzt setz' dich hin: Du kannst wieder hoffen! Carlsberg, offizieller Sponsor der UEFA-EURO 2008™ und aud!max verlosen 1 x 2 Tickets für das Finale am 29. Juni im Ernst-Happel-Stadion in Wien.

Was du dafür tun musst? Greif in deine Fußball-Historienkiste und beantworte einfach folgende Frage: **Wie oft war Deutschland bisher im Finale einer Europameisterschaft?**

Die richtige Antwort sendest du per E-Mail (Stichwort: 'Finale') mit deiner Adresse und Telefonnummer bis spätestens **28. Mai 2008** an: gewinnspiel@audimax.de. (Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.) Wir drücken die Daumen!!! ■

