



Rationelle Lesetechniken erleichtern das Lernen

Der in der Ausbildung zu bewältigende Lern- und Lesestoff ist enorm groß. Durch eine Beschleunigung des Lesetempos und eine effektivere Verarbeitung des Gelesenen können Sie Ihr Lerntempo erheblich steigern.

Der Weg zur Beherrschung rationaler Lesetechniken führt über ein dreistufiges Verfahren: Zunächst einmal sind die verschiedenen Lesehemmnisse zu verringern. In der zweiten Stufe gilt es die Rahmenbedingungen beim Lesen und Lernen zu optimieren. Im letzten Schritt sind dann Techniken zu erlernen, die eine noch schnellere Aufnahme von Informationen ermöglichen.

Reduzierung der Lesehemmnisse

Wichtig für das Lesen und die Beschleunigung des Tempos ist zunächst die Erkenntnis, dass die Augen anhalten müssen (so genannte Fixationen), um überhaupt Informationen aus einem Text aufnehmen zu können. Anzahl und Dauer dieser Augenhalte bestimmen dann letztlich das Lesetempo.

1. Weniger Augenhalte

Während ein Leseanfänger noch jeden einzelnen Buchstaben aufnehmen muss, um den Wortsinn zu erfassen, fixieren geübte 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 z. B. 12 Wörtern benötigt ein fortgeschrittener Leser dann nur noch 4 statt 12 Augenhalte und damit nur noch $\frac{1}{3}$ der Zeit. Zu Beginn ist ein formalisiertes Vorgehen vorteilhaft. Dazu teilt eine über den Text gelegte Folie mit 2 bis 4 Strichen (bei Spaltentexten ggf. auch nur 1 Strich) die Zeilen in gleich große Blöcke. Ziel des Durchgehens durch den Text ist es dann,

die in den Zwischenräumen gedruckten Worte mit einem Augenhalt zu erfassen. Zunächst sollten Sie eher mehr Blöcke vorsehen. Üben Sie diese Technik zumindest für eine Viertelstunde und das wenigstens fünfmal in kurzem Abstand (innerhalb von ein paar Tagen, besser noch am gleichen Tag), dann werden Sie merken, dass Sie die wichtigen Passagen der Texte auf diese Art gut aufnehmen können.

Wenn Sie mehr Übung beim Fixieren der Blöcke gewonnen haben, legen Sie 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 (so z. B. das Wort „Misserfolgsserie“ im 2. Absatz der Grafik). Zukünftig werden Sie sich nur noch vorgeben, dass die Augen zwei-, drei- oder viermal pro Zeile anhalten, ohne dass Sie den genauen Fixationspunkt innerhalb jeder Zeile vorher einheitlich festlegen.

2. Kürzere Augenhalte

Eine weitere Reduzierung der Lesezeit bewirkt die Verringerung der Fixationsdauer. Erfahrungsgemäß wenden Sie ca. 1 Sekunde auf, um bei einer Fixation die Informationen aufzunehmen und zum nächsten Augenhalt zu springen. Erforderlich sind aber nur 0,25 Sekunden. Daher sollten Sie sich zunächst zum Ziel setzen, in einer Sekunde zumindest zwei Augenhalte zu schaffen, in dem Sie etwa ein Metronom mit Taktfrequenz 120 (und höher) einsetzen. Dafür ist zugleich erforderlich, dass Sie beim Lesen nicht mehr die Wörter mitsprechen, denn

Misserfolgsserien beenden

Häufig liegt die Ursache schulischen Versagens nicht in mangelnder Fähigkeit oder Begabung, sondern in einer Motivationshemmung, die im Gefolge von Misserfolgsserien entsteht. Sie hängt eng zusammen mit einem falschen Selbstbild, das sich der Schüler aufgrund seiner schlechten Noten macht. Obwohl seine Misserfolgsserie das Resultat privater Probleme, Stimmungstiefs, fehlender Lernlust oder falscher Lernmethodik ist, glaubt er, bessere Leistungen seien wegen vermeintlicher Begabungsmängel nicht mehr möglich. Leider wird ein solches negatives Selbstbild nicht selten durch unglückliche Kommentare von Lehrern, Eltern oder Klassenkameraden verstärkt. Hat sich ein solches Selbstbild im Kopf des Schülers eingenistet, wird eine sich immer wieder selber erfüllende Prophezeiung in Gang gesetzt.

sonst können Sie maximal 150 Wörter pro Minute erfassen.

3. Vermeiden von Regressionen

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 benötigen Sie diese Rücksprünge meistens gar nicht, da das Gehirn die Informationen schon aufgenommen hat und vielleicht nur noch mit der Verarbeitung etwas hinterher hinkt. Das ist wie bei der Frage „Wie bitte?“, bei der der Gesprächspartner die Aussage meist nicht wiederholen muss, wenn er nur ein oder zwei Sekunden mit einer Reaktion wartet.

4. Finger als 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 dessen 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 Informationsaufnahme viel besser mit Hilfe einer durch den Text geführten Lesehilfe (etwa einem dünnen Stift), die die Stellen vorgibt, an denen das Auge anhalten soll.

Verbesserte Rahmenbedingungen

Neben der Vermeidung der Lesehemmnisse sind auch die Rahmenbedingungen zu verbessern.

1. Organisation und Zeitmanagement

Dazu gehören ein aufgeräumter, ruhiger und ausreichend beleuchteter Leseplatz (nicht bei Kerzenschein im Bett!!), die Orientierung am eigenen Biorhythmus sowie das weitest mögliche Ausschalten von Störquellen.

2. Leseabsicht formulieren

Wie beim Wandern ist es auch beim Lesen unabdingbar, dass Sie sich vor Beginn klar werden, was Ihr Ziel, hier also Ihre Leseabsicht ist. Dazu können Sie Fragen an den Autor stellen, die Sie beantwortet haben wollen, oder notieren, was Sie zum Thema bereits wissen. Danach ist der Text zunächst einmal zu überfliegen, wobei Sie dann oft feststellen werden, dass Sie den Text gar nicht lesen müssen.

3. Motivationsförderung

Neben den Fragen an den Text wirkt es auch motivationsfördernd, wenn Sie vom Textinhalt selbst betroffen sind oder aber zumindest eine solche Selbstbetroffenheit konstruieren. Denn Texte, die Sie motiviert lesen, lesen Sie automatisch konzentrierter und behalten mehr davon. Steigern können Sie die Konzentration dann noch durch das Notieren einer zusammenfassenden Überschrift neben jedem Absatz. Diese Überschriften können Sie zugleich verwenden für Ihre Notizen zum Textinhalt, die Sie ruhig einmal anders, z B. in MindMap-Form, gestalten sollten.

Allein die konsequente Anwendung der vorgenannten Tipps und Methoden führt erfahrungsgemäß regelmäßig schon zu einer Verdoppelung des eigenen Lesetempos.

Fortgeschrittene Lesetechniken

Nach der Pflicht folgt dann die Kür mit dem Erlernen fortgeschrittener Lesetechniken. Bei diesen Techniken erfolgt die Aufnahme der Informationen regelmäßig nicht mehr chronologisch. Vielmehr muss die Gedächtnisfunktion eingesetzt werden, um einen Text sinnvoll aufnehmen zu können. Im Folgenden sind einige fortgeschrittene Lesetechniken unter Verwendung jeweils einer Lesehilfe dargestellt:

1. Zwei-Zeilenschwung

Die Lesehilfe wird jede zweite Zeile entlanggeführt, sodass Sie jeweils „Inseln“ mit Textteilen aus zwei Zeilen auf einmal aufnehmen.

Erst mit der 2. Fixation (also mit dem hinteren Teil der fixierten Zeilen) erhält das Gehirn die erforderlichen Informationen, um daraus zusammen mit dem vorderen Teil der Zeilen eine sinnvolle Einheit zusammenzusetzen.

2. Variabler Zeilenschwung

Wie beim Zwei-Zeilenschwung gehen Sie mit Ihrer Lesehilfe nicht jede Zeile entlang, sondern, abhängig von der Textschwere sowie der Bedeutung des Textes für Ihre Leseabsicht, mal dreizeilig, mal fünfzeilig, dann ggf. auch tatsächlich mal einzeilig.

Ziel dabei ist es, möglichst viele, aber zugleich nur so viele Zeilen gleichzeitig aufzunehmen, dass das dabei erzielte Textverständnis noch der Leseabsicht entspricht.

3. Slalomlesen

Diese sehr fortgeschrittene Lesetechnik zielt darauf ab, das periphere Sehvermögen möglichst gut auszunutzen. Ihre Lesehilfe führen Sie dabei, beginnend am Anfang einer Zeile, jeweils diagonal zum Ende einer folgenden Zeile und von dort aus wieder zum Anfang der nächsten Zeile. Gut üben lässt sich diese Technik bei Spal-



Variabler Zeilenschwung

Häufig liegt die Ursache schulischen Versagens nicht in mangelnder Fähigkeit oder Begabung, sondern in einer Motivationshemmung, die im Gefolge von Misserfolgserien entsteht. Sie hängt eng zusammen mit einem falschen Selbstbild, das sich der Schüler aufgrund seiner schlechten Noten macht. Obwohl seine Misserfolgserie das Resultat privater Probleme, Stimmungstiefs, fehlender Lernlust oder falscher Lernmethodik ist, glaubt er, bessere Leistungen seien wegen vermeintlicher Begabungsmängel nicht mehr möglich. Leider wird ein solches negatives Selbstbild nicht selten durch unglückliche Kommentare von Lehrern, Eltern oder Klassenkameraden verstärkt. Hat sich ein solches Selbstbild im Kopf des Schülers eingenistet, wird eine sich immer wieder selber erfüllende Prophezeiung in Gang gesetzt.

Slalom-Methode

Häufig liegt die Ursache schulischen Versagens nicht in mangelnder Fähigkeit oder Begabung, sondern in einer Motivationshemmung, die im Gefolge von Misserfolgserien entsteht. Sie hängt eng zusammen mit einem falschen Selbstbild, das sich der Schüler aufgrund seiner schlechten Noten macht. Obwohl seine Misserfolgserie das Resultat privater Probleme, Stimmungstiefs, fehlender Lernlust oder falscher Lernmethodik ist, glaubt er, bessere Leistungen seien wegen vermeintlicher Begabungsmängel nicht mehr möglich. Leider wird ein solches negatives Selbstbild nicht selten durch unglückliche Kommentare von Lehrern, Eltern oder Klassenkameraden verstärkt. Hat sich ein solches Selbstbild im Kopf des Schülers eingenistet, wird eine sich immer wieder selber erfüllende Prophezeiung in Gang gesetzt.

tentexten (z. B. in Zeitungen), die noch etwas zu breit sind, als dass Sie sie mit einer Fixation in der Mitte aufnehmen können.

Immer rationell lesen?

Hier gilt es, ganz klar „nein“ zu sagen. Rationelle Lesetechniken sollten nur dann zum Einsatz kommen, wenn es vorrangig um die Aufnahme von Informationen geht.

Das langsame und bedächtige, bis hin zum meditativen Lesen von Texten hat nämlich genauso seine Berechtigung. Denn oftmals ist hierdurch ein Abtauchen in die vom Autor geschaffene Atmosphäre, Stimmung und sogar eigene Welt überhaupt erst möglich.

Christian Peirick

