VON NULL AUF HUNDERT

Schnell lesen, Zeit sparen und dabei noch alles behalten. Das klingt gut. Buchautor und Schnellleser Christian Peirick verrät, wie man Augen und Gehirn darauf trainieren kann und Herr wird über die Wust an Mitschriften, Aufsätzen und E-Mails.

Wir alle haben uns angewöhnt, Texte Wort für Wort durchzugehen und Informationen aufzunehmen. Damit verschenken wir allerdings viel Zeit, da unser Gehirn mit etwas Übung in der Lage ist, drei oder gar mehr Wörter auf einmal zu verarbeiten.

Eine hilfreiche Eigenschaft, schließlich ist Zeit kostbar. Angsicht der Informationsflut, die uns auf unterschiedlichen Kanälen erreicht, kann Schnelllesen ein echtes Plus sein. Denn die Flut an Informationen können wir teilweise nur noch mit Hilfe von schnellerem Lesen und einer besseren Selektion bewältigen. Wir müssen entscheiden, was es wert ist, genauer zu lesen.

Der richtige Blick, die richtige Technik

Neben verschiedenen Überfliegetechniken, bei denen die Augen auch mal kreuz und quer durch den Text wandern, wird bei den rationellen Lesetechniken vorrangig das Fixationslesen eingesetzt. Hierbei ruhen die Augen auf einem Punkt, während man liest.

Hilfreich ist zu Beginn eine Folie mit senkrechten Strichen, die über den Text gelegt wird. Der Text wird dadurch in gleichgroße Abschnitte mit jeweils etwa drei Wörtern geteilt. So werden Auge und Gehirn darauf trainiert, Blöcke von mehreren Wörtern aufzunehmen und zu verarbeiten.

Die Überlebenstechnik

Das bedarf natürlich einiger Übung. Unser Auge ist zunächst einmal überhaupt nicht darauf vorbereitet, Buchstaben folgend den Inhalt eines Textes aufzunehmen. Denn die Augen springen normalerweise scheinbar unkoordiniert in der Umgebung herum, um die für das „Überleben" wichtigen Informationen aufzunehmen. Da unser Auge dabei einer Reizhierarchie folgt, auf deren oberster Ebene die Bewegung steht (denn früher

© PHOTOCASE/ALLZWECKJACK

DIE WICHTIGSTEN REGELN FÜR SCHNELLES LESEN UND GUTES BEHALTEN

1. Formuliere vor jedem Lesen deine Leseabsicht
2. Überfliege zunächst deine Texte zur Kontrolle, ob sie wichtige Informationen beinhalten
3. Nehme mittels Fixationslesen Wortgruppen auf, anstatt weiterhin Wort für Wort zu lesen
4. Lies nur relevante Texte und Textpassagen
5. Wende die Prinzipien auch bei E-Mails an
6. Fertige Notizen zum Gelesenen an, wie etwa Mindmaps

mussten wir schnell reagieren und fliehen, wenn ein Säbelzahntiger nahte), ist es für das Lesen sehr hilfreich, eine Lesehilfe – wie zum Beispiel einen dünnen Stift – einzusetzen. Unser Auge kann dann gar nicht anders, als der Bewegung der Lesehilfe zu folgen.

Mein (Wort)Schatz

Die gute Nachricht: Jeder kann das schnelle Lesen erlernen. Es gelingt umso besser, je größer der passive Wortschatz ist. Denn jedes unbekannte Wort stört uns in unserer Konzentration auf den Text und erschwert damit das Textverständnis. Daher bieten sich rationelle Lesetechniken erst ab der siebten bis achten Schulklasse an. Diejenigen, die bereits zuvor viel gelesen haben, und damit zugleich über einen größeren Wortschatz verfügen, starten regelmäßig mit höherem Lesetempo. Und wer über ein fotografisches Gedächtnis verfügt, der kann vielleicht sogar ganze Seiten einfach nur „abfotografieren" und sie dann – bei Bedarf – im Gedächtnis nachlesen, so dass dann Lesegeschwindigkeiten von über 3.000 Wörtern pro Minute möglich werden.

Vom Lesen und Lernen

Dabei besteht keine Gefahr, durch Schnelllesen Wichtiges zu übersehen. Interessanterweise findet man beim schnellen Lesen das Wichtige leichter als beim langsamen Lesen. Das geht nämlich oft einher mit abschweifenden Gedanken und mangelnder Konzentration. Um wirklich das Wichtige aufzunehmen, sollte man es sich zur Gewohnheit machen, sich vor jedem Lesen die Leseabsicht zu verdeutlichen. Denn wenn ich zum Beispiel Fragen an den Textautor gestellt habe, die ich nach dem Lesen beantwortet haben möchte, finde ich diese Antworten viel leichter – wenn sie überhaupt im Text stehen.

Jetzt geht es nur noch darum, das Gelesene auch zu behalten. Schon dadurch, dass ich die Leseabsicht formuliert und das eigene Wissen aktiviert habe, können neue Informationen aus Texten besser in das bestehende Wissen integriert werden. Außerdem ist es hilfreich, wenn zum Text eigene Notizen erstellt werden, die den Inhalt zusammenfassen, zum Beispiel auch mal in Form einer Mindmap.

Wichtig ist dabei: Lesen und Lernen sind nicht identisch. Ich kann mir zwar vielleicht schon nach nur einmaligem Lesen die meisten Kernaussagen eines Textes merken. Um aber alles dauerhaft zu behalten, sind die üblichen fünf Wiederholungen in immer längeren Abständen erforderlich – beim Schnellleser allerdings mit weniger Zeitaufwand verbunden.

Zur richtigen Zeit, am richtigen Ort

Die Lesefähigkeit variiert relativ stark in Abhängigkeit von Umfeld, Textinhalt und -schwere sowie Lesezeitpunkt. Am höchsten ist die Leseleistung an einem ruhigen, störungsfreien, ausreichend hellen Leseplatz. Und, wenn es ein leichter Text zu einem Thema ist, bei dem ich mich auskenne und zu einem Zeitpunkt, wo der eigene Biorhythmus eine Hochphase hat, also zumeist am Vormittag. Am schlechtesten ist die Leistung, wenn ich zum Beispiel im Liegen bei Kerzenschein (der Körper ist dann auf Entspannung gestimmt) auf einer lauten Party mit ständigen Unterbrechungen durch andere Gäste einen schwierigen Text lesen möchte. Ist es dann noch etwa ein philosophischer Text mit verschachtelten, wenigstens 20 Wörter langen Sätzen, und mir fallen vor Müdigkeit ständig die Augen zu, sind das die schlechtesten Voraussetzungen.

Schnell zum Schnellleser werden

Schon nach einem zweitägigen Seminar ist das Lesetempo regelmäßig doppelt so hoch wie zuvor. Danach müssen die erlernten Techniken einfach nur noch bei der normalen Arbeit angewandt werden, um nach ein bis zwei Monaten Routine geworden zu sein.

ÜBER DEN AUTOR

© CHRISTIAN PEIRICK

Christian Peirick ist stellvertretender Referatsleiter im rheinland-pfälzischen Innenministerium, Buchautor und Seminarleiter für „Rationelle Lesetechniken".