



Startschuss Abi Uni-Start Uni-Leben > **Skills** Finanzierung International Hochschulporträts Studiengänge MBA-Guide

> **Lesetechniken** Zeitmanagement Präsentationen Rhetorik Schreiben Motivation Lernen Veröffentlichungen

Lesetechniken

Lesen leicht gemacht

> **Lesen mit Speed und Kamera?**



10.02.2006

Lesen mit Speed und Kamera?

Die Menge an Informationen wächst unaufhörlich. Schätzungen zufolge verdoppelt sich das Wissen der Welt inzwischen etwa alle zwölf Jahre. Ein Großteil dieser Informationen wird uns in schriftlicher Form präsentiert: in Büchern, in Zeitungen, (Fach-)Zeitschriften und natürlich zunehmend im Internet. Wir müssen also immer mehr lesen, wenn wir in der Informationsgesellschaft mithalten wollen. Und nachdem der so genannte "Nürnberger Trichter" – ein großer Trichter, den man am Kopf ansetzt, damit mühelos Wissen hineinfließt – auch nach 500 Jahren leider noch nicht erfunden ist, müssen wir dieser Flut an Texten anders Herr werden: mit der richtigen Lesetechnik zum Beispiel.

Für Geschwindigkeitsliebhaber: speed reading

Erfinder des seit den 1970er Jahren bekannten *speed readings* ist der britische Wissenschaftsjournalist und Buchautor Tony Buzan. Seine Technik basiert auf der Annahme, dass das menschliche Auge einen Text auch mit sehr hoher Geschwindigkeit aufnehmen kann beziehungsweise sich durch gezieltes Training an eine höhere Lesegeschwindigkeit gewöhnt. Um dieses Ziel zu erreichen, wird zum Beispiel trainiert, seinen Blick gezielt auf einen bestimmten Textabschnitt zu lenken und das Sehfeld zu erweitern. Das bedeutet, dass man nicht mehr nur einzelne Buchstaben, sondern gleich ganze Sätze - oder besser noch Textteile - mit einem einzigen Blick erfasst.

Weniger Zwischenstopps fürs Auge

Das Auge wird dabei mit einer Lesehilfe unterstützt: Man führt zum Beispiel – wie früher als Kind den Finger – einen Stift auf der Zeile mit, die man gerade liest. Dadurch sollen das Auge auf dieser Zeile gehalten und die unbewussten Regressionen – das Zurückspringen im Text - vermieden werden. Zudem wird versucht, die Anzahl der so genannten Fixierungen zu verringern: Unsere Augen bewegen sich grundsätzlich nicht gleichmäßig fließend über einen Text, sondern legen bei bestimmten Wörtern instinktiv Zwischenstopps ein. Je weniger Fixierungen man aber macht, desto schneller liest man. Kurz gesagt geht es beim *speed reading* also darum, durch optimale Augenbewegungen ein maximales Lesetempo zu erreichen.

Für Fotokünstler: photo reading

Diese Lesetechnik hat der Amerikaner Paul R. Scheele entwickelt. Sie beruht auf der Methode, Texte "mental zu fotografieren": Eine ganze Textseite soll als Bild im Unbewussten des Lesers

E-FELLOWS LI

Account:

Passwort:

[Einloggen >>](#)

[Logindaten](#)

Member werde

gespeichert werden, um die entscheidenden Informationen daraus ohne größere Zwischenverarbeitung direkt gewinnen zu können. Voraussetzung dafür ist, dass sich der Leser in einen speziellen Spannungszustand hineinversetzt, man könnte es eine Art Trance nennen. Wenn dieser Zustand erreicht ist, verschafft sich der Leser zunächst einen kurzen Überblick und macht sich mit der Struktur seines Textes oder Buches vertraut. Dann erfolgt das eigentliche *photo reading*, bei dem der Text seitenweise angesehen, aber nicht wirklich mit den Augen fixiert wird – und dadurch ins Unbewusste gelangt. Nach dem "Abfotografieren" wird eine Pause eingelegt, damit das Unbewusste das Material verarbeiten kann. Zuletzt erfolgt die so genannte Aktivierungsphase, in der die wesentlichen Informationen in das Bewusstsein zurückgeholt werden. Dazu muss der Leser den Text nochmals auf zwei verschiedene Arten und Weisen durchgehen. Paul R. Scheele empfiehlt dazu Techniken wie das Mind-Mapping®, um das Gehirn bei der Aktivierung zu unterstützen.

Hundertmal so schnell lesen

Mit dem Einsatz des *photo readings* ist es ihm zufolge möglich, nach intensivem Training bis zu 25.000 Wörter pro Minute aufzunehmen. Damit würde ein normaler Leser seine Lesegeschwindigkeit ungefähr ver Hundertfachen. Die deutsche Ausgabe von Scheeles Buch über *photo reading* könnte man dann in weniger als drei Minuten "lesen".

Wundermittel oder Humbug?

Es klingt schon verlockend: ein bisschen die Augen trainieren, ein bisschen konzentrieren und schon kann man quasi mit Lichtgeschwindigkeit lesen. So einfach ist es natürlich nicht. Beide Techniken muss man sich in Ruhe aneignen, sie einüben und dann regelmäßig anwenden. Jeder, der sich für *speed* und *photo reading* interessiert, sollte sich ein gutes Buch darüber besorgen oder einen entsprechenden Kurs besuchen – und sich vorher mit der Kritik an diesen Techniken auseinandersetzen.

Umstrittene Methoden

Sowohl *speed* als auch *photo reading* sind umstritten. Ihre Verfechter schwören darauf und sehen in den Techniken die einzige Methode, der zunehmenden Informationsflut unserer Zeit Herr zu werden. Die Kritiker verweisen unter anderem darauf, dass man seine Augen nicht einfach "umerziehen" und mal eben seine Blickspanne erweitern kann. Wer wie die Schnellleser die Regressionen weit gehend vermeidet, kann ihrer Ansicht nach komplizierte oder ungewöhnliche Satzkonstruktionen nicht wirklich verstehen und den Inhalt behalten. Allen Schnelllesetechniken fehlt in den Augen der Kritiker zudem der wissenschaftliche Beleg für ihren Erfolg.

Für Besserleser: improved reading

Der Beweis, dass solche Lesetechniken durchaus ihren Zweck erfüllen, scheint aber beim *improved reading* gelungen zu sein, das ebenfalls Mitte des 20. Jahrhunderts entstanden ist. In England belegte 1997 eine Studie der University of Newcastle-upon-Tyne den Erfolg der Methode. In Deutschland bietet seit 2002 beispielsweise die Arbeitsstelle für Kommunikationsgeschichte und interkulturelle Publizistik (AkiP) an der FU Berlin Trainings im *improved reading* an.

Sie wertet die Ergebnisse kontinuierlich wissenschaftlich aus: Demnach verbessert sich die Lesefähigkeit der Kursteilnehmer messbar, signifikant und nachhaltig. Lag die Lesegeschwindigkeit vor dem deutschsprachigen Training beispielsweise bei 260 Wörtern pro Minute, so stieg sie nach dem Kurs auf 549 Wörter pro Minute. Gleichzeitig erhöhte sich der Verständnisgrad von 67 auf 79 Prozent. Fast identische Ergebnisse wurden nach dem ebenfalls angebotenen englischsprachigen Training ermittelt.

Die Techniken

In den *improved-reading*-Kursen lernt man, schneller zu lesen, in dem man ineffiziente Gewohnheiten vermeidet und effizientere Techniken anwendet. Dadurch liest man letztendlich konzentrierter, wodurch wiederum das Textverständnis zunimmt und die Lesegeschwindigkeit um das Zwei- bis Dreifache steigt. Zu den Techniken des *improved reading* gehört unter anderem:

- den Blick bewusster auszurichten und dadurch größere Sinneinheiten des Textes wahrnehmen
- die Zahl der Augenbewegungen zu reduzieren
- das stille Vokalisieren zu vermeiden und damit das Lesenicht auf das Sprechtempo zu drosseln
- je nach Textart und Schwierigkeit flexible Strategien anzuwenden

Das kommt dir alles bekannt vor? Richtig. *Improved reading* ist eine Kombination aus verschiedenen anderen Lesetechniken – aber eine nachweislich erfolgreiche.

Bücher zum Thema

Tony Buzan: Speed Reading. Schneller lesen, mehr verstehen, besser behalten. MVG, 2005, 17,90 Euro [>>](#)

Günther Emlein und Wolfgang A. Kasper: FlächenLesen. Die Vielfalt der Schnell-Lesetechniken nutzen. VAK-Verlag, 2000, 14,90 Euro. [>>](#)

Christian Peirick: Rationelle Lesetechniken. Schneller Lesen - Mehr Behalten. Bock-Verlag, 2006, 14,90 Euro. [>>](#)

Rotraut und Walter U. Michelmann: Effizient und schneller lesen. Mehr Know-how für Zeitgewinn und Informationsgewinn", rororo TB, 1998, 8,50 Euro. [>>](#)

Rotraut und Walter U. Michelmann: Turbolesen: Lesebeschleunigung im Beruf. Das Trainingsbuch. Falken-Verlag, 2001 – im Handel vergriffen.

Paul R. Scheele: Photo Reading. Die neue Hochgeschwindigkeits-Lesemethode in der Praxis. Junfermann, 2001, 15,50 Euro. [>>](#)

Gesellschafter: Deutsche Telekom AG, McKinsey & Company Inc, Verlagsgruppe Georg von Holtzbrinck GmbH & Co. KG.



Copyright e-fellows.net 2000-2006 · Impressum · Nutzungsbedingungen

News · Karriere · Campus · Stipendium

Home · Suche · Sitemap · Hilfe · Über uns · Partner · Neu Anmelden