



## Besser Lesen

### Vom Detailfreak zum Lese-Chunkie

**„Improved Reading“ gilt als eine der erfolgreichsten Methoden und verspricht seinen Teilnehmern das Leseglück auf Erden. Zu Recht?**

Von *Henriette Knoblich*

Viel zu lesen bin ich gewohnt. Nicht hinterherzukommen, leider auch. Tageszeitung, Wochenzeitung, E-Mails. Und natürlich die Uni-Lektüre, zumal, wenn gleich mehrere Seminare von telefonbuchartigen, doppelseitig bedruckten Readern begleitet werden. Nebenbei stapelt sich auf meinem Schreibtisch das Recherchematerial für die nächsten drei Hausarbeiten.

Ich würde mich nicht unbedingt als „Schnell-Leserin“ bezeichnen, viel eher als (über)genauen Detailfreak. Zumindest, wenn es um Fachtexte geht, brauche ich, mit Marker und Bleistift bewaffnet, mitunter etwas länger.



Im Studium kann schnelles Lesen von Vorteil sein

#### Verlockendes Angebot

Nicht nur bedeutend schneller lesen lernen, sondern dabei auch noch mehr verstehen – so bewirbt der Veranstalter „Improved Reading“ seine Kurse. Wenn das nicht verlockend ist: Endlich die Lese- und Aufbereitungsarbeit fürs Studium effizienter gestalten und mehr Zeit für die private Lektüre übrig haben. Dann könnte ich mich vielleicht sogar dem Bücherstapel zuwenden, den ich zu Weihnachten geschenkt bekommen habe.

Vor 30 Jahren begründete der Wirtschaftspsychologe Dr. Stan Rodgers in Australien die „Improved Reading“-Methode – kurz: „Pro Read“. Bislang haben laut Anbieter mehr als drei Millionen Menschen an den Kursen teilgenommen. Auch auf der Kundenliste: die Deutsche Telekom, der Energiekonzern Eon, die Landesbank Berlin, die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) und das Europäische Patentamt. Für karrierebewusste Studenten gibt es das Leseglück-Coaching zu einem Vorzugspreis: Sie können einen zweitägigen Kurs für 150 Euro buchen.

Ich melde mich für einen Wochenendkurs an. Veranstaltungsort ist ein Gebäude der Freien Universität im Süden Berlins. Am Samstagmorgen, kurz vor zehn Uhr, finden sich neben mir 16 weitere Teilnehmer, elf Männer und fünf Frauen, ein. Die meisten befinden sich im Studium, viele davon in der Abschlussphase, wie Paola, die Psychologie studiert hat und jetzt an ihrer Diplomarbeit arbeitet. Einige, wie der VW-Mitarbeiter Peter aus Wolfsburg, sind extra für den Kurs angereist. Er vermisst ganz generell die Freude am Lesen. Die will ihm jetzt Kursleiter Friedrich Hasse nahebringen. Der studierte Philosoph hat in den vergangenen fünf Jahren an die 100 Kurse gegeben – ein einträgliches Geschäft.

#### Das Maß aller Dinge

Das Maß aller Dinge bei „Pro Read“ ist die „Effective Reading Rate“ (ERR), die effektive Leseleistung. Um diese zu ermitteln, wird im ersten Schritt ein vorgegebener Text gelesen und die dafür benötigte Zeit gestoppt und notiert. Im zweiten Schritt überprüft jeder sein prozentuales Textverständnis in einem Multiple-Choice-Test. Aus beiden Ergebnissen, der Anzahl der gelesenen Wörter pro Minute und dem prozentualen Textverständnis, ergibt sich die ERR.

Ich lese 275 Wörter pro Minute (WpM), das ist in etwa, was der Durchschnitt schafft (200 bis 250 WpM). Das menschliche Gehirn könnte jedoch problemlos 800 bis 1000 Wörter in der Minute verarbeiten.

#### Zwischen Theorie und Praxis

Viele Menschen nutzen bei dieser Tätigkeit demnach nur 25 Prozent der Kapazität ihres Gehirns. Aber Tempo ist nicht alles. Ich beantwortete sieben der zehn Verständnisfragen richtig. Bei 70 Prozent Textverständnis beträgt meine ERR zu Kursbeginn demnach 193 WpM.

Ziel des ersten Kurstags wird es sein, die eigene Lese- und Lesegeschwindigkeit zu erhöhen. Voraussetzung dafür ist, dass man die drei Kardinalfehler beim Buchstabenverschlingen kennt und vermeidet: das lautlose Mitsprechen im Kopf (Subvokalisieren), das Zurückspringen im Text (Regression) und die mangelhafte Fixierung des Blickes, also das Lesen mit zu vielen Augenbewegungen.

### Ein Gerät namens Reading Accelerator

Tatsächlich liest die Mehrheit der Menschen noch immer so, wie sie es in Grundschultagen gelernt hat: Wort für Wort. Aber es ist ein Irrglaube, dass langsames oder wiederholtes Lesen einzelner Sätze und Satzteile das Textverständnis erhöht. Das Gegenteil ist der Fall, erklärt Seminarleiter Hasse: Beim langsamen Lesen ist unser Gehirn unterfordert und die Gedanken schweifen ab. Umgekehrt erhöht zügiger Zeilenkonsum die Konzentration; der schnelle Leser versteht also mehr. Die „Pro Read“-Formel lautet: Motivation, Technik und Tempo.

So viel zur Theorie. In der Praxis wird uns anfangs ein sogenannter „Reading Accelerator“, oder auch „Rate Controller“, zu deutsch: Lesebeschleuniger, auf die Sprünge helfen. Das Gerät besteht aus einem Plastikfenster, das über den Text gelegt wird, und einer Art Lineal, das Zeile für Zeile die Seite hinuntersurrt. Die Geschwindigkeit des „Lineals“ lässt sich über ein Rädchen variieren.

Wir schlagen das Kapitel eines Buches auf, legen den Rate Controller an und stellen die Geschwindigkeit ein, die unserer bisherigen ERR entspricht. Schon rast das Lineal über die Seite. Eines ist klar: Wer in diesem Tempo liest, dem bleibt keine Zeit mehr zum gedanklichen Abschweifen. Da das Lineal immer die vorangegangenen Zeilen verdeckt, ist ein Zurückspringen im Text nicht möglich.

Spätestens nach diesem ersten Versuch sind alle hellwach. Wie soll man nur so rasant durch die Zeilen gleiten? Kann man wirklich so zügig ein Buch meistern?

Einige Kursteilnehmer berichten, dass es ihnen nicht gelingt, die Stimme im Ohr, die ihnen den Text quasi vorliest, abzuschalten.

Die Lösung: Wer schnell sein will, darf nicht Wort für Wort lesen, im Kopf formulieren und im Text hin- und her springen wie ein Anfänger. Profis erkennen Wortgruppen, die zusammen eine Sinneinheit bilden. Diese etwa 3,5 Zentimeter langen Sinngruppen nennen wir ab sofort – aha! – „Chunks“ (Brocken).

Jeder „Chunk“ enthält mindestens ein Sinnsignal (etwa ein Substantiv, ein besonders langes Wort oder auch ein fett- beziehungsweise kursiv-gedrucktes et cetera). Unter dem Begriff „Chunking“ versteht man demzufolge die Suche nach solchen sinnstiftenden Wortgruppen. Motivator Hasse gibt das Ziel vor: „Nicht Du suchst krampfhaft nach den Chunks – sie finden Dich von selbst!“

---

## Training für die Augen

Bis dahin ist es noch ein langer Weg. Zunächst geht es darum, das periphere Sehen beim Lesen mit „Augenübungen“ zu trainieren. Dabei müssen die Teilnehmer unter Zeitdruck sich wiederholende Wörter, Buchstaben- und Zahlenkombinationen oder auch Synonyme innerhalb einer Zeile erkennen und markieren. In der vorgegebenen Zeit von etwa 30 Sekunden für 25 Zeilen kann dies nur gelingen, wenn man die einzelnen Zeilen mit wenigen Augenbewegungen überblickt und nicht „Wort für Wort“ liest. Hasse: „In Chunks zu lesen ist wie mit großen Teilen zu puzzeln: es geht viel leichter und schneller als mit vielen kleinen.“

Wer auf die Interpunktion innerhalb eines Textes achtet, erhält entscheidende Hinweise auf die Sinngruppen. Wichtig beim Chunking ist auch, 30 bis 35 cm Abstand zum Schriftstück zu halten und eine insgesamt entspannte Körperhaltung einzunehmen – diese Übung klingt einfacher, als sie ist. Aber wem es gelingt, der kann am Ende eines Kurstages seine ERR verdoppeln oder, wie Paola, sogar verdreifachen.

### Mehrere Wege, ein Ziel

Hat man erst einmal sein Tempo gesteigert, geht es darum, zusätzlich Inhalte besser zu verstehen. Das Motto des zweiten Kurstages lautet: „Weniger Hektik, mehr Systematik“, denn „gutes Lesen ist ein Prozess des intelligenten Weglassens“.

Gute Leser variieren ihre Geschwindigkeit – abhängig vom Text und auch innerhalb desselben, denn nicht jeder Stoff erfordert hundert-prozentiges Verständnis. Bei der Zeitungslektüre etwa ist es nicht erforderlich, jede Zahl oder jeden Namen zu behalten. Mit der Strategie des geübten Überfliegens (Skimming) oder Absatzsprings (Paraphrasing), bei dem man nur den ersten Satz eines Absatzes liest, lassen sich mühelos 800 bis 1.200 Wörter pro Minute lesen. Indem man sich selbst antreibt, nicht so sehr an der Vorlage zu haften, imitiert man quasi den Rate Controller.

Was aber ist mit den anspruchsvollen Uni-Skripten? Für einen prüfungsrelevanten Text, der ein umfassendes Verständnis voraussetzt, ist es besser, zweimal schnell (300 WpM) direkt hintereinander als einmal langsam zu lesen. Dabei kann man sowohl absatz- als auch kapitelweise vorgehen. Wichtig: Nach zehn bis 15 Minuten des konzentrierten Lesens eine kurze Denk- und Verschnaufpause einlegen.

Eine weitere Lesestrategie lautet: fokussierende Suche (Scanning). Hierbei werden Fragen an den Text formuliert, um diesen daraufhin nach Stichwörtern oder Zahlen „abscannen“ zu können. Geübte Menschen können mit dieser Methode bis zu 2000 Wörter pro Minute bewältigen.

Für alle Texte empfiehlt es sich, eine Vorausschau (Previewing) zu machen. Dabei betrachtet man jede Seite des unbekanntes Manuskripts etwa fünf bis zehn Sekunden mit entspanntem Blickfokus, bevor man zu lesen beginnt. Unser Gehirn ist in der Lage, innerhalb dieser kurzen Zeitspanne Sinnsignale aufzunehmen, die das Verständnis bei der darauf folgenden Lektüre erleichtern. Wichtig fürs Lesen und Lernen ist es, einmal aufgenommene Informationen zu wiederholen – denn bereits nach 24 Stunden sind sonst etwa 45% des Stoffs wieder vergessen. Da das Kurzzeitgedächtnis nur eine sehr begrenzte Kapazität hat, gilt: Zusammenfassen und Abfragen helfen, das Gelesene zu vereinfachen und zu verstehen, um es in dieser Form im Langzeitgedächtnis zu speichern. Dessen Kapazität ist übrigens unbegrenzt.

### **Und jetzt nach Harvard?**

Die Methode des Chunkings und die flexible Anwendung der Lesetechniken sind vermutlich niemandem in den zwei Tagen vollends in Fleisch und Blut übergegangen. Dennoch hat es wohl bei den meisten Klick gemacht. Viele haben ihre ERR verdoppelt oder gar verdreifacht. Die meisten scheinen – trotz allgemeiner Erschöpfung – hoch motiviert und gespannt darauf, wie sich die neu erworbenen Fertigkeiten bei der Lektüre von wissenschaftlichen Texten im Alltag bewähren.

„Ich habe meine Leseeffizienz mindestens verdoppelt“, freut sich Peter aus Wolfsburg, der von nun an „häufiger zu einem Buch greifen“ will. Auch Paola ist zufrieden. Die Psychologiestudentin ahnt jedoch: „Die neue Art zu lesen muss man auch nach Kursende regelmäßig trainieren.“

Als einige Wochen später das Zertifikat bei mir eintrifft, habe ich es schwarz auf weiß: Meine ERR ist von mickrigen 193 WpM auf jetzt 502 WpM gestiegen. Damit könnte ich sogar die Aufnahmebedingungen für Harvard locker erfüllen: Die US-amerikanische Elite-Universität verlangt eine ERR von mindestens 350 WpM. Es fühlt sich richtig gut an, ein Chunkie zu sein.

---

## **Kurzer Crash-Kurs für Chunkies**

**Sieben Tipps, um Texte schneller und besser zu verstehen. Das wichtigste Geheimnis lautet: Finde „Chunks“ (Sinngruppen).**

Tipp 1: Lies nicht wie in der Schule Wort für Wort, sondern erfasse einen Text in Sinngruppen (sogenannten „Chunks“).

Tipp 2: Vermeide es, einen gelesenen Text im Kopf mitzusprechen (Subvokalisieren). Versuche stattdessen, so weit wie möglich Deine innere Stimme „abzuschalten“.

Tipp 3: Vermeide es, beim Lesen im Text zurückzuspringen (Regression).

Tipp 4: Habe keine Angst vor Tempo: Wer schneller liest, liest konzentrierter.

Tipp 5: Halte den richtigen Abstand von Augen zum Text ein. In der Regel

beträgt dieser 30 bis 35 Zentimeter. Auf diese Weise ist es Dir möglich, seinen Inhalt mit wenigen Augenbewegungen zu fokussieren.

Tipp 6: Gehe einen Text lieber zweimal schnell direkt hintereinander durch als nur einmal langsam.

Tipp 7: Wenn Du zehn bis 15 Minuten konzentriert gelesen hast, lege eine kurze Denk- und Verschnaufpause ein.

---

## Die Erfolgsformel

**So machen es die Lese-Profis. Die Buchstabenfolge PQRST steht für Preview/Question/Read/Summarize/Test.**

*Previewing:* Bei der Vorausschau betrachtet man jede Seite des unbekanntes Texts etwa fünf bis zehn Sekunden mit entspanntem Blickfokus, bevor man beginnt zu lesen.

*Question:* Was erwarte ich vom Text, welche Informationen interessieren mich? Durch diese Leseziele wird die anschließende Lektüre effizienter.

*Read:* Damit wird effektives Lesen mit unterschiedlicher Geschwindigkeit, je nach Anspruch an Textverständnis und Schwierigkeit des Textes, bezeichnet.

*Summarize/Test:* Informationen öfter wiederholen, um sie nicht zu vergessen.

[Drucken](#)

---

Foto: ddp

Copyright © 2008 by FOCUS Online GmbH