

## Lesetempo

Autor: Alik Nassoufis | 11.07.2011

# Wie man mit Übung doppelt so schnell lesen kann

Mit etwas Übung fliegen die Augen über die Zeilen – und das Verständnis leidet dabei nicht. Das funktioniert, doch die Methoden müssen geübt werden.

Wo soll ich bloß anfangen? Die Literaturliste ist lang. Auf dem Schreibtisch stapeln sich schon die Bücher. Kein Wunder, dass viele Studenten in so einer Situation verzweifeln und sich sicher sind: Ich schaffe das nie.



[Foto: pa](#) Wichtig ist die Konzentration auf den Text. Auch Methoden wie Sinngruppenlesen können die Lese-Geschwindigkeit erhöhen

Schnell-Lese-Techniken können helfen, um den Bücherberg besser in den Griff zu bekommen. Doch wer Erfolg haben will, muss üben.

„Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass alles, was man schneller macht, deswegen auch schlechter wird“, sagt der Lesetrainer und Autor Wolfgang Schmitz. „Schnelleres Lesen kann auch heißen: intensiveres Lesen.“

Peter Rösler, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schnell-Lesen in München, ergänzt: „Wenn jemand nur schnell liest und damit einen Text auch nur überfliegt, dann hat die Sache wenig Sinn.“

Viele Menschen können zwischen 200 und 300 Wörter pro Minute lesen, wie die Professorin Danielle S. McNamara von der Universität in Memphis in der „International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences“ schreibt.

Anbieter von Schnell-Lese-Seminaren würden damit werben, dass ihre Teilnehmer danach bis zu 1000 Wörter pro Minute lesen könnten – oder sogar mehr. Ob das aber wirklich zu schaffen ist, sei durch wissenschaftliche Studien kaum belegt, so McNamara. Wahrscheinlicher sei, dass ein Text nur dann besonders schnell gelesen werden kann, wenn man ihn sowieso schon kenne. Sie kommt daher zu dem Schluss: „Lesen braucht Zeit.“

Andere Fachleute sind sich dagegen sicher, dass es Methoden gibt, mit denen die Lese-Geschwindigkeit erhöht werden kann. Dabei muss es nicht allein ums Tempo beim Lesen gehen, findet Wolfgang Schmitz. Für ihn ist vielmehr die Art und Weise wichtig, wie Menschen lesen.

„Häufig sind wir beim Lesen unkonzentriert.“ Die Gedanken driften ab, und wir erwischen uns, wie wir an andere Dinge denken. Eine Maßnahme dagegen kann sein: Auf das Lesen konzentrieren, regelmäßig Pausen machen und etwas später noch einmal loslegen.

„Außerdem haben wir als Kinder das Lesen gelernt und seitdem nicht viel an unseren Techniken verändert“, berichtet Schmitz. Das heißt: Weil wir als Kind langsam Wort für Wort gelesen haben, tun das die meisten auch noch heute. „So grenzen wir den Blickfokus aber zu sehr ein, sagt der Lesetrainer.

## **Neue Techniken lernen und üben**

Lesen sei zwar eine Aneinanderreihung von Blickstopps. Aber wir müssten nicht jedes Wort fokussieren. Stattdessen könnte man auch die Fokussierung weiten und mehrere Wörter zusammenfassen und nach Sinngruppen geordnet lesen. Dadurch lese man schneller.

Von heute auf morgen klappt das aber nicht. „Man muss lernen, seine Blicke anders als bisher zu steuern“, sagt Schmitz. Das bedeutet zum einen, die Sätze nach Sinngruppen zu erkennen und zu erfassen. Andererseits ist es wichtig, das Zurückspringen zu vermeiden.

„Viele Menschen springen beim Lesen oft unabsichtlich zwischen den Sätzen hin und her.“ Diese durcheinandergewürfelten Informationen könnten vom Gehirn aber nur schwer verarbeitet werden. „Besser ist es, seinen Blick immer nach vorne zu richten.“

Eine andere Technik ist das optische Lesen, wie Rösler von der Deutschen Gesellschaft für Schnell-Lesen berichtet. „Das ist so, wie wenn man ein großes Gemälde anschaut“, erklärt er. „Man schaut es flächig an und erfasst es als Ganzes.“

Auch ein Text müsse irgendwann nicht mehr Wort für Wort gelesen werden, sondern das Auge erfasse flächig den ganzen Text. Durch diese Technik könne man etwa zehnmal so schnell lesen wie beim normalen Lesen, so Rösler.

Wer ganz allgemein sein normales Lesen verschnellern wolle, könne so vorgehen: „Man versucht, mehr Gas zu geben und mehr Wörter pro Minute zu schaffen“, beschreibt Rösler das Vorgehen. Diese Geschwindigkeit müsse immer wieder geübt werden, bis auch diese leicht erscheine. „Dann kann man wieder versuchen, noch schneller zu lesen.“