

## Gegen den Stress beim Lesen/Arbeiten am Bildschirm!

Britta Sösemann, 17.06.2017

### Besteht ein Einfluss digitaler Medien auf das Lesen?

„Die zentrale Frage für die Forschung ist nicht, **ob** digitale Medien die kognitive Entwicklung beeinflussen und neue Medienkompetenzen erfordern – daran besteht kein Zweifel. Die Frage ist, **wie** Technologie uns verändert und **welche** Kompetenzen wir brauchen, um besser damit umzugehen.“

### Was geschieht beim digitalen Lesen im Gehirn?

„Beim digitalen Lesen kommen neue Schaltungen und Verbindungen hinzu, die unser Gehirn zusätzlich verarbeiten muss. Während beim Schriftlesen vor allem die Sprachzentren der linken Gehirnhälfte beteiligt sind, erfordert multimodales Lesen auch verstärkt den parallelen Einsatz der rechten Gehirnhälfte, wo visuelle und auditive Informationen, also Bilder und Töne verarbeitet werden. [...] Die Stop-and-go-Technik der Hyperlinks verlangt ständige Entscheidungen im Frontalhirn.“

„Das Lesen gerade längerer Texte [ist] auf dem Bildschirm schwieriger, das vertiefte Lesen, das Erinnern des Gelesenen, der persönliche Zugang und die emotionale Beteiligung [fallen] schwerer.“ Außerdem führt es zu einer **viel stärkeren Beanspruchung der Augen** als das Lesen vom Papier.

### Kognitive Überlast

„Wenn die Belastung die Fähigkeit unseres Geistes zur Informationsverarbeitung und -speicherung übersteigt [...], können wir [...] keine Verbindungen zu bereits in unserem Langzeitgedächtnis gespeicherten Informationen bilden. Unsere Fähigkeit, zu lernen, leidet, und unser Verständnis bleibt oberflächlich. [...] Versuchsergebnisse deuten darauf hin, **dass es mit dem Erreichen der Grenzen unseres Arbeitsgedächtnisses schwieriger wird, relevante von irrelevanten Informationen [...] zu unterscheiden.** [...] Das Entziffern von Hypertext vergrößert die kognitive Belastung des Lesers beträchtlich und schwächt somit seine Fähigkeit, das Gelesene zu verstehen und zu behalten.“

### Lösungen

- Der automatisierte/routinierte Einsatz von professionellen **Lesestrategien**
- Eine konsequente Beachtung von **Augenentspannungsübungen/systematischen** (kurzen) Pausen

„Die **Grundlagen des Lesens** werden auch in unserer digitalen Welt **bestehen bleiben**. Die **Kontexte** und strategischen Herausforderungen des Lesens **verändern sich** jedoch. In Zukunft wird es immer wichtiger werden, **geeignete Lesestrategien** zu beherrschen und anzuwenden: **Hierdurch werden sich kompetente Leser auszeichnen.**“ (2015)

„Eine klassische Lösung, die außerhalb der Seminarmauern immer wieder in Vergessenheit gerät, ist der einzige sinnvoll einsetzbare Filter zur Informationsminimierung durch Strukturierung: die **PQ4R-Methode.**“

*Vollständiger Artikel und Quellenangaben unter:*

[www.improved-reading.de/wissenschaftlicher-hintergrund-genial-digital/](http://www.improved-reading.de/wissenschaftlicher-hintergrund-genial-digital/)