

Artikel Zeit Online vom 29.Juli 2012 14:33 Uhr (einige Ausschnitte)

SCHNELL-LESETECHNIK

Ein Buch in einer Stunde

Speed Reading heißt eine spezielle Lesetechnik, mit der sich mittelschwere Fachliteratur schneller lesen und dennoch gut verstehen lässt. Tina Groll hat sie ausprobiert. VON TINA GROLL

29. Juli 2012 14:33 Uhr

Hin und wieder wünscht man sich als Journalist, schneller lesen zu können. Wenn man zum Beispiel nur wenige Stunden Zeit hat, eine mehrere Hundert Seiten lange Studie zu lesen und darüber einen Artikel zu schreiben. Schneller lesen können ist aber auch in vielen anderen Berufen hilfreich. Kein Wunder, dass die Nachfrage nach Schnell-Lese-Seminaren in den vergangenen Jahren gestiegen ist. Zahlreiche Anbieter tummeln sich auf dem Weiterbildungsmarkt. Sie werben mit Namen wie "Turbolesen", "Power Reading", "Scan Reading" oder "Alpha Reading" um Kunden. Sogar eine Deutsche Gesellschaft für Schnell-Lesen (DGfSL) gibt es, und natürlich Schnell-Lese-Wettbewerbe. Den Weltrekord hält der Amerikaner Sean Adam mit 3.850 Wörtern pro Minute – bei vollem Verständnis.

Die Normalgeschwindigkeit liegt zwischen 100 und gut 400 Wörtern pro Minute, abhängig von der Lesekompetenz und der Komplexität des Textes. Die Anbieter versprechen, mit etwas Training könne man sich auf 600 bis 1.000 Wörter pro Minute steigern. Allerdings – darauf weisen wenigstens die seriösen Trainer hin – eigne sich das hohe Tempo überwiegend für leichte bis mittelschwere Sach- und Fachtexte. Fürs Genusslesen, zum Erkennen von Sprachwitz und Schreibstil eines Autors oder zum Verstehen von hoch komplexen philosophischen Texten wenden selbst die Weltrekordhalter ein langsames Tempo an. Es ist also wie beim Sport: Nur weil jemand schnell sprinten kann oder ein zügiges Tempo beim Marathon hinlegt, verlernt er nicht das Spaziergehen. Er kann aber, wenn es drauf an kommt, schneller laufen.

In der Regel dauern die Seminare ein bis drei Tage und kosten ab 250 Euro, die Preisspanne geht aber auch weit über 500 Euro hinaus. Für die Anbieter lohnt sich das Schnelllesen also. Aber auch für die Teilnehmer?

Ich will es herausfinden und nehme an einem Seminar teil. Hier bekommt, wer sein Tempo nach zwei Tagen nicht mindestens verdoppelt hat, sein Geld zurück. Das klingt fair.

Neuronenfeuerwerk im Kopf

Der Kurs findet an einem Wochenende in Hamburg statt. 20 Teilnehmer sind dabei: Juristen, Steuerprüfer, Psychologen, Studenten, zwei Schülerinnen und ein Bauingenieur, der gleich seine Angestellten mitgebracht hat. Die allermeisten bekommen den Kurs vom Arbeitgeber finanziert oder sind selbst Führungskraft. "Ich konnte mir aussuchen, welche Weiterbildung ich machen wollte, und finde Schnell-Lesen sinnvoll, denn ich muss oft Verträge mit vielen hundert Seiten lesen", erzählt ein Anwalt.

Zu Beginn erklärt uns der Trainer Grundlegendes zur Leseentwicklung. Kinder lernen das Lesen über das Vokalisieren. Sie bilden aus den einzelnen Buchstaben Wörter,

später sind sie in der Lage, ganze Wörter zu erkennen. Dann erreichen sie die dritte Lesestufe: Sie erfassen ganze Wortgruppen. Danach gilt: Je größer die Lesekompetenz, desto schneller das Tempo. Allerdings, stellt der Trainer klar, sagt dieser Wert nichts über Intelligenz aus, sondern höchstens etwas darüber, ob jemand viel oder eben sehr genau und deshalb langsam liest. Entscheidend sei auch nicht die reine Geschwindigkeit, sondern das Tempo bei vollem Textverständnis. Schnell lesen und nix kapieren, das wäre ja auch sinnlos.

Wie schnell wir bereits lesen und wie viel wir dabei verstehen, wird nun getestet. Alle bekommen ein mittelschweres Sachbuch. Es besteht aus vielen kurzen Textabschnitten, in denen der Autor wissenschaftliche Studien darstellt. Viele Fakten und Zahlen, einige Fachbegriffe, aber verständlich geschrieben. Wir sollen einen Abschnitt mit wenigen Seiten lesen und dabei unsere Zeit stoppen. Anschließend müssen wir Fragen zum Textverständnis beantworten. Der erste Prüfungstext hat 832 Wörter. Ich brauche dafür 3 Minuten und 22 Sekunden. Mein Sitznachbar, Jurist in einer internationalen Großkanzlei, ist schon nach der Hälfte der Zeit fertig. Ich werde nervös.

Beim Textverständnis schneide ich ganz gut ab. Bis auf ein Detail erinnere ich mich an alle wesentlichen Fakten. Dafür gibt es Punktabzug, der auf die Brutto-Lesegeschwindigkeit angerechnet wird. Ich hatte den Text mit einem Tempo von 247 Wörtern pro Minute gelesen. Da ich danach nicht alle Verständnisfragen richtig beantworten konnte, reduziert sich das Nettotempo auf 235. Mein schneller Nachbar liegt bei über 400 mit vollem Textverständnis. Die meisten sind allerdings langsamer und erreichen Werte zwischen 120 und 250 Wörtern pro Minute.

Nachdem wir nun wissen, wo wir stehen, erklärt uns der Trainer, worauf es beim Schnelllesen unter anderem ankommt: flinke Augenbewegungen. Wir sollen lernen, pro Zeile weniger Fixierungen zu machen und damit mehr Wortgruppen zu erfassen. Die allermeisten fixieren den Text mit ihren Augen 5 bis 6 Mal pro Zeile. Das koste Zeit und sei nicht nötig, sagt der Trainer. Wir könnten auch mit weniger Fixpunkten ganze Wortgruppe und ihren Sinn erkennen.

Also weg mit den überflüssigen Fixierungen! Um uns das abzutrainieren, bekommen wir zunächst Folien mit drei senkrecht gestrichelten Linien, die wir über die Buchseiten legen. Unsere Augen sollen sich in jeder Zeile an den Linien orientieren. Um den Impuls zu verstärken, sollen wir auch noch mit einem Stift arbeiten, den wir Zeile für Zeile mitführen. So wird ein Bewegungsreiz gesetzt, dem unsere Augen folgen. Mit einem Metronom gibt der Trainer den Lesetakt vor, den er von Durchgang zu Durchgang steigert. Von 300 auf später bis zu 800 Wörtern pro Minute. Auf Verständnis kommt es zunächst nicht an. Das hohe Tempo fordert sowohl die Augen als auch das Hirn. Im Kopf entstehe so ein kleines Neuronenfeuerwerk, das zu neuen Verknüpfungen führe, mit denen das schnelle Lesen leichter fällt. So ganz glaube ich das zwar nicht, merke aber rasch, dass sich etwas verändert.

Stift und Augen gleiten im Takt des Metronoms über die Folien. Der Text darunter verschwimmt zunächst, doch schon nach kurzer Zeit erkennen die Augen ganze Satzteile. Am Ende eines jeden Durchgangs habe ich den Eindruck, trotz des schnellen Tempos doch gelesen und sogar etwas verstanden zu haben. Nach mehreren Übungen werden die Folien gewechselt. Die nächsten haben nur noch zwei Linien, zwei

Fixierungen also. Das Sichtfeld beim Lesen weitet sich auf diese Weise. Und siehe da: Nach einigen Durchgängen haben sich die Augen umgewöhnt.

Später wird auch das Verständnis geschult: Mit unterschiedlich hohem Lesetempo und jetzt ohne Folien lesen wir Textabschnitte und referieren sie unserem Nachbarn. Während wir bei den ersten Versuchen noch das Gefühl haben, nicht sonderlich viel erfasst zu haben, steigert sich das Verständnis mit den Übungen. So gut wie alle sind am Ende des ersten Tages in der Lage, bei einem Tempo von 300 bis 400 Wörtern pro Minute das Wesentliche eines Textes zu verstehen.

Am nächsten Tag wird weitertrainiert. Wir lernen weitere Techniken wie effizientes Querlesen, die sich zum Bewältigen von Fachtexten eignen. Schließlich sollen wir eine Stunde am Stück in schnellem Tempo lesen. Diesmal keinen vorgegebenen Text, sondern ein Sachbuch unserer Wahl. Ich entscheide mich für ein 169 Seiten langes Wirtschaftsbuch. Es hat ein mittleres Niveau, viele Fakten, einige Grafiken, ist aber verständlich geschrieben. Mein Ziel ist ambitioniert: In einer Stunde will ich damit durch sein, das Allermeiste verstanden haben und nur ganz wenig querlesen. Zwei Minuten vor Ablauf der Zeit schlage ich das Buch zu – geschafft. Und ich kann sogar genau wiedergeben, was der Inhalt ist.

Zum Abschluss werden wir noch zweimal auf unser nun erreichtes Lesetempo und Textverständnis getestet. Der erste Text hat 804 Wörter, sehr viele Fakten und Zahlen und ist recht komplex. Ich lese ihn mit 554 Wörtern die Minute, überlese aber so gut wie alle Zahlen. Mein Textverständnis liegt bei mickrigen 65 Prozent. Voll verstanden hätte ich diesen Text mit 332 Wörtern pro Minute. Beim dritten Test – einem komplexen Text ohne Zahlen, aber mit vielen inhaltlichen Zusammenhängen und 860 Wörtern – bin ich wesentlich besser: 580 Wörter die Minute und 90 Prozent Textverständnis.

Auch alle anderen haben sich erheblich verbessert. Die Schnellsten lesen jetzt mit mehr als 600 Wörtern die Minute und verstehen dabei alles, die Langsamsten konnten sich auf immerhin 300 Wörter steigern. Schneller lesen: doch kein Hexenzauber oder Abzocker-Trick, allerdings eine Frage des Trainings.