

Schneller lesen - besser verstehen

Bearbeitet von
Wolfgang Schmitz

erweitert 2013. Taschenbuch. 304 S. Paperback
ISBN 978 3 499 63045 3
Format (B x L): 12,5 x 19 cm

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe aus:

Wolfgang Schmitz

Schneller lesen - besser verstehen



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Wolfgang Schmitz

Schneller lesen – besser verstehen

unter Mitarbeit von
Friedrich Hasse und Britta Söseemann

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Hinweis

Die Erfahrungen, die in dieses Buch eingeflossen sind, basieren auf dem Improved-Reading-Kurs, der von dem Australier Dr. Stan Rodgers entwickelt wurde. Eine deutschsprachige Version dieses Kurses wurde 2002 von Improved Reading Germany erarbeitet. Sämtliche Rechte liegen bei IISE Europe GmbH (International Institute of Social Economics).

Das hier vorliegende Buch darf weder im Ganzen noch in Teilen vervielfältigt, verbreitet oder in sonstiger Form für kommerzielle Lesetrainings genutzt werden. Dagegen sind Lehrer an Schulen ab Klasse 10 zur praktischen Anwendung dieses Buchs in ihrem Unterricht ausdrücklich eingeladen.



*Under licence from
International Institute
of Social Economics*

Vollständig überarbeitete und
erweiterte Neuauflage September 2013
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Oktober 2008
Copyright © 2008 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München
Satz Utopia und Officina PostScript, InDesign, bei
Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978 3 499 63045 3

Inhalt

Zur Neuauflage: warum, was und für wen? 9

Vorwort 11

Halt, nicht weiterblättern! Anleitung zum Umgang
mit dem Buch 15



Praxis I

Prinzipien effizienten Lesens (Theorie)

I Lesen lernen muss man zweimal! 23

Der Sinn des Lesens 23

Wie alles begann – prägende Lesegewohnheiten 25

Drei Haupt-Lesefehler 27

Fünf Prinzipien des «erwachsenengerechten» Lesens 31

II Sinngruppen erfassen: Vom Fingerhut zur Schaufel 35

Von Wörtern zu Wortgruppen durch «Weitwinkelfokus» 35

Von Wortgruppen zu Sinngruppen: Weitblick schafft

Durchblick! 52



Praxis II

III Vertrauen Sie auf Ihr Wort-Gedächtnis 63

Regression: Doppelt hält nicht immer besser 63

Die Stimme im Ohr bändigen 70



Praxis III

IV Der Bedeutung auf der Spur: Sinnsignale und Vorausschau 78

Sinnsignale: Her mit der Aussage! 79

Vorausschau: Springen Sie nicht kopfüber in
unbekannte Gewässer! 84



Praxis IV

V Flexible Lesestrategien: Ihre «Gangschaltung» beim Lesen 94

Scanning (fokussierende Suche) 96

Skimming (Überfliegen) 99

Paragraphing (Absatzspringen) 100

«Alles ist wichtig!» – Lesen mit (sehr) gutem

Verständnis 103



Praxis V

VI Wissen erarbeiten: Besser lesen. Mit System. 109

Textverstehen als mehrstufiger Prozess 109

... und was sagt das Gedächtnis zu unseren

Lese-Empfehlungen? 113

Schwierige Texte lesen und behalten 120

Lesen und Tangotänzen – Tipps für den Lernprozess 125

Besseres Lesen muss man üben (Praxis)

I Wie effizient lesen Sie jetzt? 133

Freies Lesen 133

Verständnistest 138

Augenübungen 149

Kurzübersicht Theorie I und II 156



**Anleitung zum
Umgang mit dem Buch**

II Starten Sie Ihr Training! 160

Fokussierungsübungen 161

Sinngruppenübungen 165

Augenübungen 175

Verständnistest 183

Augenentspannungsspiel 194

Kurzübersicht Theorie III 195



Theorie III

III Erste Erfolge? 197

Sinngruppenübungen 198

Augenübungen 199

Verständnistest 207

Augenentspannungsspiel 218

Kurzübersicht Theorie IV 219



Theorie IV

IV Nicht verzagen – üben! 221

Sinngruppenübungen 222

Augenübungen 223

Verständnistest 229

Entspannungstraining 239



Theorie V

V Freuen Sie sich auf gute Ergebnisse – auch im Alltag! 241

Übungen: «Scanning» und «Skimming» 242

Sinngruppenübungen (optional) 248

Freies Lesen 249

Augenübungen 255

Verständnistest 261

Augenentspannungsspiel 273

Übung: «Paragraphing» Theorie VI 274



Theorie VI

Anhang

Wissenschaftlicher Hintergrund (Kurzfassung) 275

Gesamtüberblick als Gedankenlandkarte 282

Literatur 285

Sachregister 289

Danksagung 295

Ergebnisbogen 297

Zur Neuauflage: warum, was und für wen?

Ich hatte es gehofft, aber nicht erwartet – unser erstes Buch wurde ein großer Erfolg: nach dreieinhalb Jahren schon die siebte Auflage, über 50 000 verkaufte Exemplare und immer auf Platz 1 aller Bücher über Lesetechniken. Noch wichtiger sind für uns aber zahlreiche dankbare Zuschriften, die von persönlichen Erfolgen berichten. Ich hätte nicht gedacht, dass sich so viele disziplinierte Leser von unserem Engagement «infizieren» lassen und konsequent selbständig an ihrem Veränderungsprozess arbeiten würden. Erfreulicherweise gab es auch immer wieder konstruktiv-kritische Anregungen, die uns erkennen ließen, was wir noch verbessern können. Vereinzelt wurde z. B. beklagt, dass man durch unsere Trennung von Theorie und Praxis zu häufig hin und her blättern müsste. Es gab aber deutlich mehr Zuschriften, die diese Einteilung als sehr hilfreich empfunden haben. Daher sind wir dabei geblieben und hoffen, dass es Ihnen auch gefällt.

Manche gegensätzliche Vorschläge stürzten uns in ein Dilemma, welchen Empfehlungen wir folgen sollten. Es tut uns leid, dass wir nicht jedem gerecht werden können.

Ein wichtiges Anliegen war es uns auch, die **aktuellen Erkenntnisse** aus der Forschung einzuarbeiten. Gerade zum Thema Lesen sind seit unserer ersten Auflage etliche wissenschaftliche Bücher und Aufsätze erschienen, mit deren Erkenntnissen wir unseren praktischen Ansatz noch detaillier-

ter und einleuchtender erläutern können. Doch auch dieses Buch haben wir versucht «schlank» zu halten und uns auf kurze Begründungen und Hinweise aus der Forschungsliteratur beschränkt. Wer sich näher für den wissenschaftlichen Hintergrund interessiert, findet – zusätzlich zu einer kurzen Übersicht im Anhang – ausführlichere Nachweise, Zitate und Literatur auf unserer Website: www.improved-reading.de/buch.

Im «Praxisteil» haben wir fast alle bisherigen **Übungen** sowie sämtliche **Verständnistests** durch neue **ersetzt**. Wir wissen aus den Zuschriften, dass viele Erstleser sich gern neue Impulse holen wollen, und möchten ihnen hiermit die Gelegenheit dazu bieten.

In unserem Buch für Jugendliche, das wir zwischenzeitlich geschrieben haben, verweisen wir in manchen Kapiteln auf Tests, weitere Übungen und unterstützende Trainingselemente, die auf unserer Website stehen. Diese Möglichkeiten wollen wir jetzt – der Erwachsenen-Zielgruppe angepasst – auch den Lesern dieses Buches anbieten. Der Hinweis *oder: www.improved-reading.de/buch* kennzeichnet jeweils die Stelle, an der Sie eine Aufgabe alternativ auch am Bildschirm durchführen können.

Vorwort – ... eigentlich ganz einfach!

Stan Rodgers lernte ich über die Australische Botschaft kennen. Lesen war sein Lebensthema, und er brachte mich mit wenigen Fragen zum Nachdenken:

- Ob mir denn meine «Effective Reading Rate» bekannt sei? (Eine Messgröße für Lesequalität? Nie davon gehört. Ich wusste nur, dass meine Frau schneller las als ich, aber auch effektiver?)
- Ob ich mich noch erinnerte, wie schnell ich während der Schulzeit auf 100 Metern gelaufen bin? (Selbstverständlich!)
- Was wichtiger war für meine private und berufliche Entwicklung, Lesen oder Laufen? (Ziemlich eindeutig, die 11,6 Sekunden auf 100 Meter haben mir nicht erkennbar weitergeholfen, obwohl ich um jede Zehntelsekunde gekämpft habe.)
- Ob ich mich nach meiner Grundschulzeit noch einmal mit meiner Lesetechnik beschäftigt hätte? (Lesetechnik? Nur kurz auf die Seiten schauen, und das Wissen springt mir in den Kopf? Daran glaube ich nicht. Als Stan Rodgers «Ich auch nicht» sagte, konnte ich wieder zuhören.)
- Welche persönlichen Weiterbildungen mir denn besonders geholfen hätten? (Zeitmanagement? Nicht wirklich. Rhetorik? Mehr durch die Praxis. Problemlösungen? Selten angewandt. Aber gelesen habe ich drei bis vier Stunden pro Tag – ohne Weiterbildung. Eigentlich kaum zu glauben!)

- Ob meine Gedanken beim Lesen manchmal abwanderten? (Manchmal? Bei bestimmten Texten dauernd!)
- Wie viel freie Kapazität das Gehirn bei normaler Lesegeschwindigkeit für diese «eigensinnigen» Gedanken hätte? (75%? Das ist ja unglaublich. Klar, dass das Gehirn da mühelos etwas Besseres findet als den aktuellen Jahresbericht.)

Bislang war ich im Grunde ständig damit konfrontiert, mehr lesen/wissen zu wollen, als ich leisten konnte. Waren diese Schwierigkeiten vielleicht unnötig? Die Lösung sei eigentlich ganz einfach, meinte Stan Rodgers. Man müsse nur drei Haupt-Lesefehler beseitigen, um schneller und mit besserem Verständnis zu lesen. Und dies gelinge meistens schon während eines zweitägigen Kurses. Da wurde ich neugierig.

Er hatte recht: Der Kurs hat mir sofort Erfolg gebracht. Überraschend anstrengend war es, hat aber großen Spaß gemacht. Als ich später mit Kollegen, Freunden und vielen Firmen über Lesetechniken sprach, stellte ich fest, dass solche plausiblen Verbesserungsansätze gar nicht bekannt waren, obwohl wir doch ständig lesen – privat und beruflich.

Das wollte ich ändern und gründete Improved Reading Germany – auf Basis der Lizenz von Stan Rodgers. Mit unserem Trainerteam haben wir inzwischen über Firmen, Behörden, Universitäten, Schulen und in öffentlichen Kursen viele Menschen erreicht. Wir erleben immer wieder, wie die Teilnehmer sich spielerisch von einengenden Routinen befreien, Blockaden lösen und ihre Potenziale erkennen.

Ich bin zwar überzeugt, dass ein deutlicher und nachhaltiger Veränderungsprozess am besten in einer Kursatmosphäre erreicht wird. Doch für uns hat das Thema Lesen einen so hohen Stellenwert, dass wir unbedingt auch die vielen Interessierten erreichen möchten, die nie an einem solchen Training

teilnehmen können. Deshalb bietet auch dieses Buch die wesentlichen Erfolgsfaktoren aus unserem Kurs:

- Die praktische Ausrichtung: Man verändert sich nun einmal nicht durch Einsichten, sondern nur durch Üben.
- Ein genau durchdachter, schrittweiser Lernprozess, bei dem die Teilnehmer/Leser¹ kontinuierlich auf allen Stufen motiviert werden.

Es wäre schön, wenn Sie uns auf dem vorgeschlagenen Weg folgen könnten. Auch wenn Ihnen manches zunächst unverständlich, zu häufig wiederholt oder zu ausführlich erklärt erscheint – es hat alles seinen Sinn. Lassen Sie sich auf diesen Prozess ein und bewahren Sie sich eine sportliche Grundeinstellung – dann haben Sie beste Voraussetzungen für Ihren Lernerfolg geschaffen. Vielleicht bearbeiten Sie das Buch ja auch in einer Gruppe, mit festem Zeitplan. So können Sie sich gegenseitig motivieren und anspornen.

Das Thema Lesekompetenz nach PISA möchten wir um einen grundlegenden Aspekt ergänzen. In der Öffentlichkeit und in den Medien wird fast nur über den «intellektuellen Teil» des Leseprozesses berichtet und diskutiert: über die «Unfähigkeit» vieler Schüler, Form und Inhalt von Texten begreifen und reflektieren zu können. Diese Klage ist sicher richtig, betrachtet aber nur einen Teil des Lesevorgangs. Davor liegt nämlich ein Schritt, der immer noch zu wenig Beachtung findet: der (zunächst) mehr mechanische Teil der Texterfassung.² Weithin

1 Wir haben immer die männliche Anrede gewählt, um den Text gut lesbar zu halten. Doch natürlich richten wir uns gleichermaßen an alle Leserinnen!

2 Selbst Rosebrock/Nix, deren hervorragendes Mehrebenenmodell des Lesens und ihre daraus resultierenden Vorschläge zur Leseförderung allmählich breit rezipiert werden, lassen den physischen Vorgang der Text-

unbekannt ist die Tatsache, dass sich fast alle Menschen (nicht allein bestimmte Gruppen von Schülern) durch Fehler in den Blickprozessen das Lesen erschweren. Diese Fehler vermindern nicht nur die Lesegeschwindigkeit, sondern beeinträchtigen vor allem Textverständnis und Lesefreude. Es ist mein vorrangiges Ziel, mit unserem Ansatz wieder Spaß am Lesen zu bereiten. Wenn dies gelingt, kommt der Fortschritt von selbst. Lesen lernt man am besten durch Lesen – möglichst viel und möglichst interessiert!³

Unser Kurs und unser Buch beruhen auf einer wissenschaftlichen Grundlage. Um keine unnötigen Hürden aufzubauen, haben wir jedoch eher umgangssprachlich formuliert. Wir verwenden auch Anglizismen, weil das Konzept im englischen Sprachraum entstanden ist und weil uns – zugegebenermaßen – einige Wörter im Englischen einfach besser gefallen: «Chunken Sie» vermittelt mehr Schwung als «Erfassen Sie Sinngruppen». Und diesen Schwung wünschen wir Ihnen jetzt beim Lesetraining mit unserem Buch!

erfassung außer Acht. Rosebrock/Nix kritisieren zwar, dass das «PISA-Kompetenzmodell [...] nicht auf die Erwerbswege und die subjektiven oder sozialen Funktionen des Lesens ein[geht]», verweisen aber in ihren Ausführungen zur «Prozessebene» nicht darauf, dass auch gute physische Blickprozesse zum Erwerb von Textverständnis wichtig sind. Vgl. Rosebrock/Nix, *Lesedidaktik*, 2008 (Zitat S. 15).

3 Warum die Lesemenge das Leseverständnis beeinflusst, zeigen Möller/Schiefele, *Motivationale Grundlagen*, 2004. Einen der Gründe sehen sie darin, «dass häufiges Lesen die Leseeffektivität, zum Beispiel die Lesegeschwindigkeit bzw. -flüssigkeit, steigert. Durch höhere Effektivität bzw. Automatisierung des Leseprozesses wird das Arbeitsgedächtnis entlastet, und es stehen mehr Ressourcen bereit für [...] tiefer gehende Verarbeitungsstrategien, das Identifizieren der Hauptgedanken, das Ziehen von Schlussfolgerungen und die Verknüpfung des Gelesenen mit vorhandenen Wissensbeständen» (S. 121).

Halt, nicht weiterblättern!

Anleitung zum Umgang mit dem Buch

Wissen Sie, wie gut Sie lesen? Auf diese Frage erhalten wir fast nie eine knappe Antwort, geschweige denn eine Zahl oder einen Begriff. Die meisten Menschen schildern vielmehr gern und ausführlich, wie sie ihr Lesevermögen in unterschiedlichen Anforderungssituationen erleben. Manche begeistert, viele verzweifelt, doch stets ist zu spüren, wie sehr die Lesefähigkeit als Ausdruck der eigenen Persönlichkeit empfunden wird. Die meisten sehen sich auch sofort in Konkurrenz: Die Ehefrau, der Freund – irgendjemanden gibt es immer, der schneller liest. Sehr ärgerlich für die «Schnecke» ... Besonders, wenn das «Wiesel» auch noch alles behalten hat! Offenbar funktioniert es ja schneller und besser – aber WIE?

Doch Sie sind vielleicht gar keine Leseschnecke, sondern wollen Ihr ohnehin schon gutes Lesen einfach nur verbessern? Lohnt sich dieses Buch dann überhaupt für Sie?

Wenn Sie die Theorie- und Praxis-Kapitel erobert haben, tragen Sie zum Schluss einen gutsortierten Methodenkoffer davon, den jeder auf seine Weise einsetzen kann. Es ist wie bei einem erstklassigen Werkzeugkasten, den Sie erwerben: Basteln müssen Sie schon selbst – aber mit der richtigen Ausrüstung gelingt das Vogelhäuschen einfach besser.

Bei der Frage «Für wen schreiben wir dieses Buch?» haben wir ganz bescheiden an fast **alle Leser** gedacht – gute und schlechte. Wir haben uns auch verschiedene Erwartungen vorgestellt und konkrete Wünsche:

- ❑ den vielseitigen **Zeitungsleser**, der unbedingt mehr und vor allem rasch die für ihn wichtigen Informationen aufnehmen möchte;
- ❑ den von Burnout bedrohten **Büromitarbeiter**, der Entlastung benötigt und eine bessere Informationsausbeute haben möchte;
- ❑ den **Manager**, der genau weiß, dass seine Entscheidungen besser werden, wenn er die vorhandenen Informationen aus diversen Berichten, E-Mails oder dem Internet einbezieht;
- ❑ **Studenten** und **Oberstufenschüler**, die sich durch schwierige Texte der Wissenschaft kämpfen müssen;
- ❑ **Lehrer, Schulbehörden, Kultusminister**, die sich fragen, wie sie den Rahmenlehrplan Deutsch (Sekundarstufe II) im Kapitel Lesekompetenz umsetzen sollen;
- ❑ **Wissenschaftler**, von denen wir uns Kritik und Anregungen erhoffen;
- ❑ **Interessierte**, die einfach nur ihre Lesefähigkeit verbessern wollen – einerlei, ob für Beruf, Hobby oder ob sie nur die Bücher kennen wollen, über die andere reden.

Nicht-Zielgruppen gibt es allerdings auch:

- ❑ Leseanfänger;
- ❑ Kinder bis zum Alter von 15 Jahren (außer Leseratten)⁴;
- ❑ die 5000-Wörter-pro-Minute-Träumer, die sich von einem einzigen Blick auf die Seite schon das komplette Wissen erhoffen.

4 Für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren gibt es jetzt ein eigenes Buch: Wolfgang Schmitz, *Schneller Lesen – besser verstehen. Für Jugendliche*, 2011.

Für Legastheniker können wir keine speziellen Hilfestellungen geben, aber in unseren Kursen haben wir die Erfahrung gemacht, dass sie sehr von den Übungen profitieren.⁵

Haben Sie Ihr eigenes Interesse hier irgendwo entdecken können, und sind Sie bereit, sich durch Ihren Lernprozess führen zu lassen? Wie wäre es dann mit einem Lesetest? An dieser Stelle ist es nämlich wichtig, Ihre aktuelle Leseeffizienz kennenzulernen. Die Trainingseinheiten in diesem Buch machen nur richtig Freude, wenn Sie sehen, dass und wie sehr Sie sich verbessern. Voraussetzung dafür ist natürlich die Feststellung: Wie gut sind Sie im Moment?

Deshalb leitet Sie jetzt der Hinweis bei den Zahnrädern zu den ersten drei Tests (die Zahnräder sollen verdeutlichen, wie Theorie und Praxis ineinandergreifen und sich gegenseitig unterstützen). Nach den Tests kommen Sie daher bitte an diese Stelle zurück:



Praxis I, Seite 133


Welche Wege führen zum Ziel?

Schön, dass Sie wieder hier sind und wir Sie fragen können: Wie gehen Sie persönlich an ein Buch heran, wenn Sie es in den Händen halten, sei es noch im Buchladen oder auch schon zu Hause? Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die von vielen individuellen Faktoren abhängen: von Ihrer Erfahrung mit Büchern, von Ihren Interessen oder Ihrer Lust auf ein neues Thema, Ihren Lernzielen und nicht zuletzt von Ihren – bewussten oder unbewussten – Vorgehensweisen beim Lesen.

⁵ Ergänzend zu unseren eigenen Erfahrungen kommt auch eine aktuelle Studie aus den USA zu dem Schluss, dass Legastheniker durch ein Training von schneller Texterfassung ein durchschnittliches Lesetempo mit gutem Textverständnis erreichen können (vgl. Dönges, *Schnellesetetraining*, 2013).

Fragen Sie sich jetzt bitte kurz, mit welchem Ziel Sie dieses Buch lesen⁶ und wie Sie am besten dorthin gelangen. Jeder erobert ein Buch auf seine ureigene Weise. Manche lieben es, sich erst einmal Schritt für Schritt und genussvoll die Theorie zu Gemüte zu führen, bevor sie sich an die praktischen Übungen begeben. Andere wollen schneller vorankommen und stürzen sich lieber sofort in die Herausforderungen.

Bei der Konzeption dieses Buchs haben wir an diese verschiedenen Vorlieben gedacht und den Theorieteil vom Praxisteil getrennt. Am besten ist es natürlich, ganz von vorn zu beginnen: mit der Theorie. Dort wird der Leser in regelmäßigen Abständen zu den Übungen im Praxisteil geführt, nach denen er dann wieder in den Theorietext zurückkehrt.

Die Zahnräder  kennzeichnen jeweils die Übergänge und sorgen dafür, dass der inhaltliche Zusammenhang zwischen Theorie und Praxis gewahrt bleibt. Wenn Sie unseren Empfehlungen folgen, so beenden Sie das Buch nicht auf der letzten Seite, sondern nach dem abschließenden Theorieteil Kapitel VI in der Mitte des Buchs.

Wer aber wenig Lust auf den Theoriebrocken verspürt – wir nennen ihn den «Praktiker» –, kann sofort in die Übungen eintauchen, denn er findet dort die wichtigsten Informationen in aller Kürze. Wir freuen uns natürlich, wenn wir seine Neugier wecken und ihn an den Übergängen doch zum Lesen des Theorieteils verführen könnten. Die Praxisblöcke sollten allerdings in jedem Fall jeweils als geschlossene Einheit bearbeitet werden.

6 Wie sehr Zielbilder unsere Handlungen auslösen oder verhindern können, beschreibt Hüther, *Bilder*, 2006.

Sie möchten sich gar nicht auf einen Typ festlegen lassen?
Dann gehen Sie Ihren eigenen Weg durch das Buch. Hauptsache, Sie empfinden das Lesen nicht als Pflichtübung.

Und nun: Lernen Sie unsere Prinzipien kennen!