

Speed Reading - Den Blick rasen lassen

Wer soll das bloß alles lesen? Beim „Super Speed Reading“ lernt man, in der täglichen Flut von E-Mails, Briefen und Texten nicht unterzugehen. Ein Selbstversuch.

Von Arne Leyenberg

Wie schnell lesen Sie?

Der folgende Text besteht aus rund 1153 Wörtern. Lesen Sie ihn in Ihrem gewohnten Tempo durch. Stoppen Sie dabei Ihre Zeit. Anschließend ermitteln Sie Ihre Lesegeschwindigkeit.

So geht`s:

Einfache (schnelle) Ermittlung: Teilen Sie die Anzahl der Wörter des Textes (1153) durch Ihre Leseminuten. Wandeln Sie dabei angebrochene Minuten in Kommastellen um (30 Sekunden = 0,5 Minuten).

Exakte Ermittlung: Notieren Sie die sekundengenaue Zeit, die Sie zum Lesen benötigt haben (x Minuten und y Sekunden). Um die gelesenen Wörter pro Minute zu ermitteln, verfahren Sie folgendermaßen:

Dividieren Sie die Sekunden (y) durch 60.

Das Ergebnis addieren Sie zu der Minutenzahl x.

Dividieren Sie nun die Anzahl der Wörter durch diese Zahl, um die gelesenen Wörter pro Minute (WpM) zu erhalten.

Hier die Werte eines Normallesers:

Beim Lernen: 130-180 WpM

Normales Lesen: 180-240 WpM

Überfliegen: 240-400 WpM

Lesezeit (Messgröße):

Minuten x	
Sekunden y	

Lesegeschwindigkeit:

Wörter pro Minute	
-------------------	--

Nach zwei Stunden setzt Panik ein. Die E-Mails vom Chef? Perfekt! Aber Romane, Biographien, Kurzgeschichten, Gedichte gar? Künftig nur noch im Eiltempo überfliegen? Marc Studer gibt Entwarnung: „Wir betreiben hier keine Gehirnwäsche.“ Soll heißen: Auch wer bei Studer ein Seminar im „Super Speed Reading“ absolviert, soll im Anschluss noch Literarisches genussvoll und langsam lesen können. Aber eben auch E-Mails, Protokolle und Fachliteratur im Eiltempo. „Man kann umschalten“, sagt Studer, Trainer an der Sprachschule Berlitz in Frankfurt, die auch Managementseminare anbietet. Schon zu Beginn des vierstündigen Seminars gibt er sich zuversichtlich. Langsamer geht hier keiner raus, lautet Studers Motto. Wollen wir doch mal sehen. Oder vielmehr lesen.

Der Einstiegstest fördert Ernüchterndes zu Tage. Eben noch outet man sich in der Vorstellungsrunde als schneller, aber oberflächlicher Leser, da stellt die Stoppuhr gnadenlos fest: 6,5 Minuten für 1203 Wörter. 185 Wörter pro Minute: das ist langsam. Die übrigen drei Teilnehmer sind noch langsamer, ein schwacher Trost. Und es wird noch schlimmer: Der Weltrekord betrage 3850 Wörter pro Minute, sagt Studer. Seine Bestmarke will er zunächst nicht verraten. Wir ahnen: unterhalb unserer wird sie wohl kaum liegen.

„Sie füttern ihr Hirn mit Datenmüll“

Die erste Tempobremse ist schnell ausgemacht: Regression. Das Auge springt zurück, sobald ein schwieriges Wort auftaucht, das nicht auf Anhieb erkannt oder verarbeitet werden kann. Zumindest nimmt man das an. Oftmals ist es durchaus erkannt, nur die Verarbeitung hängt zurück. Wir haben es schon immer geahnt: Unser Gehirn arbeitet schlichtweg zu langsam. „Pro Zeile springt man im Schnitt ein bis zwei Mal zu einem bereits gelesenen Wort zurück“, sagt Studer. „Das kostet bei einem normalen Buch anderthalb Stunden. Sie füttern ihr Hirn mit Datenmüll.“ Gegen die schlechte Angewohnheit aus der Schulzeit, als das Lesen noch schwerfiel und die Wörter unbekannt waren, hilft nur eines: die Augen zwingen, nicht anzuhalten. „Konstanten Drang nach vorne“, fordert Studer. „Loslassen vom Text, Fehler zulassen, ein bisschen hinterherhinken vom Verständnis.“

projiziert Wörter an die Wand, die rasend schnell umspringen. 350 Wörter pro Minute, dann hinauf auf 400. Zwischen 10 und 30 Prozent Textverständnis reichten beim Training, beruhigt er, der berühmte rote Faden. Es geht gerade um den Schweizer an sich, wie er grüßt und begrüßt werden will, was man zu einer Einladung zum Abendessen mitbringt und was lieber nicht. „Der rote Faden ist nicht sehr dick“, bemerkt eine Teilnehmerin. Aber es funktioniert. Das Auge geht die aufgezwungene Tempoverschärfung mit. Wörter, die wir schon so oft gehört oder gelesen haben, oder Artikel wie „der, die, das“, werden überlesen und vom Gehirn einfach ergänzt.

Schaschlikspieß als Lesehilfe

Shlcßeiiclh kenönn Sie acuh deisen Staz leesn, oowbhl nur die Afnnags- und Edenbcushtabn simmetn? Od_r_w_e erkl_r_n Si_s_ch d_es_s Ph_n_m_n? Auch ganze Wörter, die nicht erfasst werden, werden automatisch ergänzt. Auf diese Idee muss man erst mal _____! Sie glauben es immer noch _____? Dann probieren wir es mit ganzen Satzteilen: Der Apfel fällt nicht _____! Was du heute kannst besorgen, das verschiebe _____!

Mit gestärktem Selbstbewusstsein geht es zurück aufs Papier – aus eigenem Antrieb schneller werden. Schließlich gibt es später im Alltag niemanden, der einem die Blätter vor dem Auge wegrißt. Studer teilt Schaschlikspieße aus, die leider nicht eine bevorstehende Mittagspause ankündigen, sondern eine „High-Tech-Lesehilfe“ sind. Was in der Kindheit der Finger unter dem Wort war, ist nun der Holzspieß. Er hilft, bei verschärftem Tempo die Zeile zu halten und die Konzentration zu wahren. „Außerdem macht er sicht- und hörbar, wie schnell man liest“, sagt Studer. Wie mit einem Taktstock gibt man sich Tempo und Rhythmus vor. Man hört nur noch das Kratzen der Spitze auf dem Papier. Schon im nächsten Schritt kommt ein Brummen hinzu. Das beste Mittel, um ein weiteres Hemmnis auf dem Weg zur Höchstgeschwindigkeit auszuschalten: das Subvokalisieren. Innerlich sprechen wir beim Lesen die Worte mit – das bremst. Wer beim Lesen leise vor sich hin brummt oder von eins bis zehn zählt, kann nicht mehr innerlich mitlesen. Aber vom Inhalt des Textes auch nicht mehr viel aufnehmen. Das komme mit der Zeit, sagt Studer, wenn das Subvokalisieren erst einmal dauerhaft in seiner Bedeutung für das Leseverständnis reduziert sei. Eine sowohl bei Anhängern als auch Gegnern des Schnelllesens allerdings nicht unumstrittene Technik. Kinder sollten daher zunächst mit den herkömmlichen Mitteln lesen lernen, sagt Studer, „Speed Reading kann man später drübersetzen“.

Erhöhung der Blickspannweite

Eine weitere Tempoverschärfung bringt die Erhöhung der Blickspannweite. Das menschliche Auge gleitet beim Lesen keinesfalls über ganze Sätze hinweg, sondern hält an bestimmten Punkten an, um scharf zu stellen, und springt dann weiter zum nächsten sogenannten Fixationspunkt. Die Anzahl der Fixationspunkte macht den Unterschied aus zwischen einem langsamen und einem schnellen Leser. Wer weniger anhält, ein Wort fixiert und die benachbarten Wörter aus den Augenwinkeln erfasst, also Wörter zu Gruppen zusammenfasst, Texte in Spalten einteilt und somit die Blickspannweite erhöht, ist im Vorteil. Studer nennt das den „weichen Blick“. Wer zudem auf die obere statt auf die untere Hälfte der Wörter achtet, erkennt schneller den Unterschied zwischen einem u und einem ü.

Die Probe folgt sofort. Trainer Studer wirft wieder Wörter an die Wand – 450 Wörter pro Minute, bis hinauf auf 600. Es geht – nicht alles, aber einiges bleibt hängen. Und künftig sollen wir einen Text ja in der Zeit, in der ihn andere einmal lesen, gleich mehrfach durchgehen können. Mit der sogenannten SQ3R-Methode, lesen und verstehen in fünf Schritten. Einmal schnell den Text überfliegen, im zweiten Schritt Fragen stellen (Welches Ziel verfolge ich mit dem Lesen des Textes? Wie viel Zeit kann/will ich investieren?), dann lesen, im Anschluss den Text zusammenfassen und schließlich den Inhalt am selben Abend oder am nächsten Tag wiederholen.

Der Ehrgeiz ist geweckt

Der Abschlusstest steht an – dieses Mal sind es insgesamt 1853 Wörter. Der Ehrgeiz ist geweckt, wie damals in der Schule. Hat der Nachbar schon umgeblättert, oder ist er noch auf der ersten Seite? Wie schnell fliegt sein Schaschlikspieß über die Zeilen? Stopp nach vier Minuten. 465 Wörter pro Minute! Die Geschwindigkeit mehr als verdoppelt! Die übrigen Teilnehmer auch, damit liegen wir im Durchschnitt, sagt Studer, heute sind, im Wortsinne, keine Überflieger dabei.

„Na, wenn das keine Motivation ist, was denn bitte schön dann?“, fragt Studer, der neben den offenen Kursen zum Preis von 299 Euro auch Seminare in Unternehmen durchführt. Zahlreiche Trainingseinrichtungen und Universitäten haben mittlerweile das schnelle Lesen im Programm – selbst in Fremdsprachen. In einer fremden Sprache kommt man allerdings langsamer voran. „Das Subvokalisieren ist von größerer Bedeutung, und uns fehlen die Vokabeln“, sagt Studer.

Der passionierte Schnellleser redet seinen Schülern ins Gewissen. Denn jetzt heißt es dranbleiben, üben, schneller werden. „An die Grenzen gehen und darüber hinaus“ fordert Studer, dessen Rekordwert bei 800 Wörtern pro Minute liegt. Ein Vorteil: zum Lesen muss man nicht nach Feierabend noch die Sporttasche schultern und ins Fitnessstudio stapfen. Man tut es ganz automatisch jeden Tag. Die nächste E-Mail vom Chef wird also nur noch im Eiltempo überflogen. Versprochen.

Quelle: <https://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/beruf/speed-reading-den-blick-rasen-lassen-11134533-p2.html>