



Foto: 123 RF



Schnelllesen: Tempo, Tempo

Bücher, Aufsätze, Studien, Gutachten: Wer forscht, muss eine Menge lesen. Seminare und neuerdings auch Apps versprechen, dass jeder seine Lesefähigkeit steigern kann. Klappt das?

von Susanne Rytina

Foto: colourbox.com



Flink rasen die Wörter auf dem Handydisplay dahin. Die App „**Spritz**“ verspricht: Mit ein bisschen Übung könne man sein Lesetempo steigern – einfach nur, indem man die Wörter auf dem Bildschirm immer schneller an sich vorbeiziehen lässt. Die Trainingsgeschwindigkeit lässt sich

von 100 Wörtern bis auf maximal 700 Wörter pro Minute erhöhen. Doch lernt man so wirklich das Schnelllesen? Forscher winken ab. „Keine gute Idee“, sagt Experte Prof. Dr. Ralph Radach, der Psychologie an der Bergischen Universität Wuppertal lehrt. Die Methode, die die App verspricht, bringe nicht viel.

Denn wir verlieren den Sinn des Gelesenen, wenn die Wörter wie ein Hochgeschwindigkeitszug an uns vorbeirauschen. Auch das Argument des Spritz-Erfinders, man erspare sich Zeit, weil die Augen sich nicht bewegen müssen, hält Radach für wissenschaftlich nicht haltbar. Die Verarbeitung des Gelesenen im Gehirn läuft auch während der blitzschnellen Augenbewegungen weiter, die Augenbewegungen sind also an sich noch keine Lesebremse.

Sind Apps wie Schnelllese-Apps nur ein Hype? „Spritz“ etwa wurde ursprünglich entwickelt, um Texte auf engem Raum darzustellen, auf einem Smartphone oder einer Smart-Watch. Dafür mag sich die App auch eignen, meint Radach.

Doch der Traum vom Schnelllesen muss nicht platzen. „Mit geeigneten Techniken kann man seine Lesegeschwindigkeit um das Doppelte steigern“, sagt Leseforscher Radach. 600 Wörter pro Minute bei gleichbleibendem Verständnis seien dabei kein

Experte Ralph Radach:
„Unterdrücken Sie
das innere Mitsprechen
beim Text“

[weiterlesen](#) ▶

WISSENSCHAFT VOM LESEN

Kulturtechnik

Die Kulturtechnik Lesen verwenden Menschen erst seit wenigen tausend Jahren. In den meisten Ländern hat die Bevölkerung erst vor 100 Jahren oder später lesen gelernt. Unser Hirn ist evolutionsbiologisch nicht fürs Lesen gemacht. Vielmehr werden Hirnareale für das Lesen rekrutiert, die für Bildverarbeitung und gesprochene Sprache eine Rolle spielen.

Leseprozess

Beim Lesen springen unsere Augen mit ruckhaften Bewegungen von einem Punkt zum nächsten, pro Sekunde etwa drei bis vier



Foto: privat

Mal – auch wenn wir den Eindruck fließender Bewegungen haben. Während der Ruhephasen wird die Textinformation aufgenommen und auch während der Bewegungen weiterverarbeitet.

Abspeichern

Wir können mehrere Wörter parallel verarbeiten, bis zu 15 Buchstaben auf einmal. Zunächst wird das Gelesene im Arbeitsgedächtnis gespeichert und dann ins Langzeitgedächtnis verschoben. Wenn das Gehirn nicht genug Zeit hat, das Gelesene zu konsolidieren, kann der Sinn verloren gehen.

Buchtipp

Ein höheres Lesetempo ist möglich und fördert gleichzeitig Textverständnis und Konzentration, sagt Lesetrainer Wolfgang Schmitz. Den Weg dorthin weist dieser Ratgeber. Wolfgang Schmitz: Schneller lesen – besser verstehen. 304 Seiten. [Rowohlt](#).





Foto: 123 RF



► Schnelllesen: Tempo, Tempo

zu hoch gegriffenes Ziel. Auch Thomas Wunderberg, Schnellese-Trainer beim Kursanbieter „[Improved Reading](#)“, bestätigt dies aus seiner Praxis. Die beiden Lese-Experten geben fünf Tipps, mit denen wir das Tempo erhöhen können.

Erster Tipp: Vermeiden Sie Regressionen. Nichts kostet mehr Zeit als das ständige Zurücklesen im Text, weil man vielleicht an einem Fremdwort hängen bleibt. Wahrscheinlich wird der Sachverhalt ohnehin noch im Text erklärt. Wenn nicht, kann man nach dem Lesen nachschlagen. Das Zurückspringen im Text lässt sich abtrainieren. So ließen Radach und sein Forscherteam in einer Studie lesende Probanden jedes Mal mit einem hässlichen Beep-Ton bestrafen, wenn sie im Text zurückgesprungen sind. Resultat: Sie vermieden die Regression und lasen doppelt so schnell bei gleich-

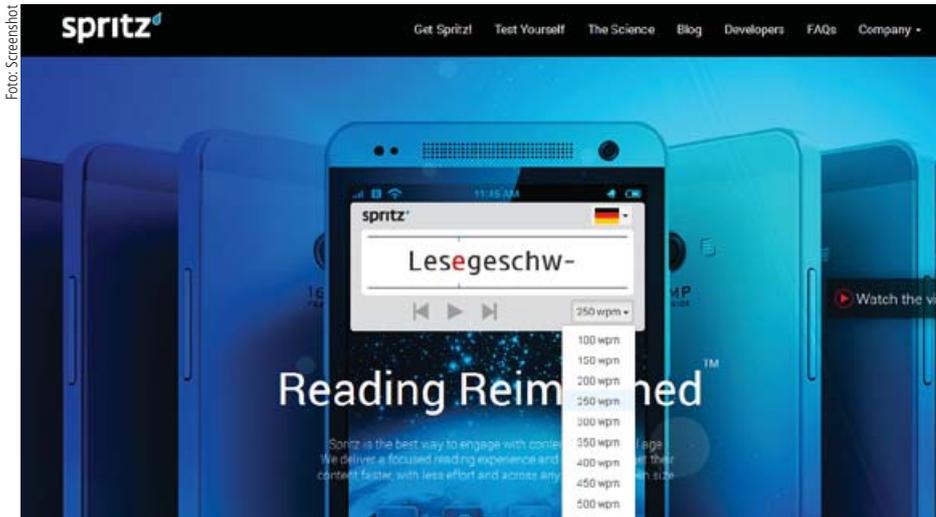


Foto: Screenshot

Apps wie „**Spritz**“ werben mit einem Lesetempo-Training für Smartphone und Tablet. Experten sind skeptisch.

bleibendem Verständnis. Ihr Ergebnis verbesserte aber auch die Gruppe, der die Forscher einfach nur sagten: „Konzentriert euch und lest schneller“.

Zweiter Tipp: „Unterdrücken Sie das innere Mitsprechen beim Text“, sagt Radach. Es ist eine Tempobremse, wenn wir uns den Text selber vorlesen, jeden Vokal dehnen und jedes Wort in Gedanken ausformulieren. Denn dabei werden zusätzlich mentale Prozesse aktiviert, die für das Verstehen des Textes in der Regel gar nicht nötig sind. „Das sind Ressourcen, bei denen eventuell gespart werden kann.“

Daraus ergibt sich die dritte Strategie: „Lesen Sie in Wortgruppen und Sinneinheiten“, empfiehlt Lesetrainer Thomas Wunderberg. Wer den Satzteil „der schöne Baum“ als eine Einheit erfasst, ist schneller als jemand, der die Wörter nacheinander liest. Wunderbergs Rat: „Akzentuieren Sie die wenigen wichtigen Wörter, sogenannte Sinnsignale, die einem Sinn und Inhalt des Textes näherbringen, wie etwa Substantive, Verben, Hervorhebungen, Überschriften, Interpunktion, Absätze und Bilder oder Darstellungen jeder Art.“

Vierte Technik: „Machen Sie an den Enden längerer Sätze mindestens eine halbe Sekunde Pause“, rät Leseforscher Radach. So kann der Sinn besser verarbeitet werden und das Gedächtnis hat Zeit, den Gedankengang logisch nachzuvollziehen und ihn zu konsolidieren, indem er vom Arbeitsgedächtnis in das Langzeitgedächtnis überführt wird.

Schließlich die fünfte Methode: „Machen Sie vor dem Lesen eine Vorausschau, was Sie erwartet“, sagt Wunderberg. Man sollte sich beim Durchblättern und Anschauen des Textes die Frage stellen, ob das Lesematerial sein Ziel erfüllt. Auch das planvolle Nichtlesen spart Zeit.

