

Speed Reading: Texte schnell lesen

Wenn Sie einen Text schnell erfassen, aber keine Textpassagen überspringen wollen, sollten Sie sich „Speed Reading“ beibringen.

Die von Tony Buzan (2013) entwickelte Schnellesetechnik beruht auf der Annahme, dass unsere Augen beim Lesen von Wort zu Wort springen. Ungeübte Leser machen nach einem solchen Sprung eine kurze Pause, um ein Wort zu verarbeiten. Zudem lesen sie Wörter häufig ein zweites Mal, um sicher zu gehen, dass Sie sich nicht verlesen haben.

Schnelleser springen mit Ihren Augen von Wortgruppe zu Wortgruppe. Durch regelmäßiges Training versuchen sie, auf einen Blick möglichst viele Worte aufzunehmen. Um Pausen zwischen Augensprüngen zu minimieren, verlassen sich Schnelleser darauf, dass Ihr Gehirn gelesene Wörter parallel verarbeitet, während sie bereits mit der nächsten Blickbewegung neue Worte aufnehmen. Auf diese Weise können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit erheblich steigern.

Herkömmliche Leser können im Schnitt 200 bis 300 Wörter pro Minute erfassen. Bei geübten Schnellesern liegt diese Zahl bei 1.000 bis 4.000 Wörter pro Minute. Zu Ihnen zählen bekannte US-Präsidenten wie John F. Kennedy und Franklin D. Roosevelt.

Der Lerntrainer Christian Grüning (2012) empfiehlt die 3-2-1 Methode, wenn auch Sie zur Gruppe der Schnelleser gehören wollen.

Diese Methode funktioniert folgendermaßen:

1. Setzen Sie einen Zeigefinger als Lesehilfe ein. Fahren Sie mit ihm jeweils die Textzeile entlang, die Sie gerade lesen wollen. Indem Ihre Augen beim Lesen der Bewegung Ihres Zeigefingers folgen, werden Sie davon abgehalten, zurückzuspringen und ein Wort ein zweites Mal zu lesen.
2. Nehmen Sie nun eine Stoppuhr und einen beliebigen Text zur Hand. Stellen Sie den Countdown Ihrer Stoppuhr so ein, dass sie nach drei Minuten klingelt.
3. Suchen Sie sich nun eine Stelle, an der Sie mit dem Lesen beginnen wollen, und markieren Sie diese Stelle.
4. Starten Sie als nächstes den Countdown und beginnen Sie, den Text von Ihrem Startpunkt an zu lesen. Sobald die Stoppuhr klingelt, stoppen Sie und markieren Sie die Textstelle, die Sie innerhalb von drei Minuten erreicht haben.
5. Stellen Sie den Countdown nun auf zwei Minuten. Versuchen Sie dieselbe Textpassage im nächsten Anlauf innerhalb von zwei Minuten zu lesen. Hierzu müssen Sie Ihren Zeigefinger deutlich schneller bewegen. Hören Sie auf zu lesen, sobald Ihre Stoppuhr klingelt. Wiederholen Sie diese Übung so lange, bis es Ihnen gelingt, die entsprechende Textzeile innerhalb von zwei Minuten zu lesen.
6. Stellen Sie nun den Countdown auf eine Minute ein und versuchen Sie, dieselbe Textpassage in dieser Zeit zu lesen. Hierzu müssen Sie Ihren Zeigefinger dreimal so schnell bewegen. Wiederholen Sie diese Übung so lange, bis es Ihnen gelingt, die Textpassage binnen einer Minute zu lesen.

Je häufiger Sie nach dieser Methode trainieren, desto eher gewöhnt sich Ihr Gehirn daran, mit jeder Blickbewegung mehrere Wörter auf einmal aufzunehmen. Gleichzeitig werden Sie daran gehindert, Wörter ein zweites Mal zu lesen. Aus diesen Gründen können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit durch regelmäßiges Training erheblich steigern.

Zwar braucht das Erlernen dieser Technik etwas Zeit, dafür sparen Sie zukünftig viel Lesezeit ein.

Durch Speed Reading nehmen Sie in kurzer Zeit sehr viele Informationen auf. Dabei besteht das Risiko, dass dies nur oberflächlich geschieht und Sie die Informationen schlechter behalten. Wenn Sie beim Lesen auf wichtige Informationen stoßen, legen Sie deshalb eine kurze Pause ein, um es Ihrem Gehirn zu ermöglichen, das Gelesene zu verarbeiten. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich das Gelesene bildlich vor. So verankern Sie die Informationen fest in Ihrem Gedächtnis.

Viel Spaß & Erfolg wünscht
David Reinhaus

Literatur:

Buzan, Tony (2013). Speed Reading. München: mvg Verlag.

Grüning, Christian (2012). Garantiert erfolgreich lernen. München: mvg Verlag.