

II. Das Problem der kleinen Schritte

Ihren Standort auf der Landkarte der Lesefähigkeiten haben wir bestimmt. Den Gipfel und somit Ihr Ziel haben Sie klar vor Augen. Sie möchten zu der kleinen Gruppe von Lesern vorstoßen, die Texte jeder Art in möglichst kurzer Zeit mit einem Höchstmaß an Verständnis und Erinnerung verarbeiten kann.

Dazu müssen Sie sich zunächst der Bewegung Ihrer Augen beim Lesen bewusst werden. Sind Sie der Ansicht, dass sich Ihre Augen beim Lesen in einer gleichmäßigen Bewegung von links nach rechts und zurück bewegen oder nehmen Sie die Bewegung Ihrer Augen in einer anderen Weise wahr? Da Ihnen die Beantwortung dieser Frage alleine nicht gelingen wird, sollten Sie einen Menschen in Ihrer Umgebung bitten, an einer Übung teilzunehmen.

Übung

Setzen Sie sich Ihrem Übungspartner gegenüber, so dass Sie sich in die Augen schauen können. Halten Sie Ihr Buch etwas unter Augenhöhe, so dass Ihr Partner Ihre Augen gerade noch sehen kann und beginnen Sie zu lesen. Tauschen Sie die Rollen. Ihr Partner liest und Sie beobachten diesmal seine Augen. Tauschen Sie sich anschließend über Ihre Erkenntnisse aus.

Die Augen Ihres Übungspartners bewegen sich in Sprüngen über die Zeile. Denn das Auge kann nur dann etwas scharf sehen, wenn es auf einem Objekt ruht. In Bewegung ist es dem Auge nicht möglich, etwas zu fokussieren. Es sei denn, es bewegt sich. Dann müssen die Augen versuchen, sich in dieser Geschwindigkeit mitzubewegen. Das bedeutet aber wiederum, dass das Auge auf dem Objekt still steht. Wenn Sie versuchen, aus einem fahrenden Zug den Text auf Schildern zu entziffern, bemerken Sie, wie schwierig das ist.

Wenn Sie die einzelnen Blicksprünge zählen, wobei Sie den ersten Sprung vom Ende einer Zeile an den Anfang der nächsten Zeile nicht vergessen dürfen, stellen Sie fest, dass die Anzahl der Sprünge in der Regel der Anzahl der Wörter in einer Zeile entspricht. Sollten Sie weniger Sprünge als Wörter pro Zeile zählen, können Sie sich glücklich schätzen, in Ihrer Lesefähigkeit schon fortgeschritten zu sein. Bei den meisten Lesern bewegen sich die Augen aber in folgender Weise über die Zeilen: Die Augen fixieren ein Wort, nehmen dieses auf und springen weiter zum nächsten Wort. Auf diese Weise quälen sie sich bis an das Ende eines Textes.

2



Dieses „Wort für Wort Lesen“ bringt einige Probleme mit sich. Zum einen begrenzen Sie sich erheblich in Ihrer Lesegeschwindigkeit. Untersuchungen im Leselabor haben ergeben, dass die Fixationszeiten, also die Zeiten, die Sie mit Ihren Augen auf einem Wort verharren, im Durchschnitt $\frac{1}{4}$ Sekunde betragen. Die Sprünge zwischen den Fixationen dauern dagegen nur Millisekunden, so dass man diese Zeiten bei der Berechnung vernachlässigen kann. Pro $\frac{1}{4}$ Sekunde lesen Sie somit ein Wort. Das bedeutet, dass Sie in einer Sekunde 4 Wörter und in einer Minute 240 Wörter lesen können. Die durchschnittliche Lesegeschwindigkeit in der Bevölkerung liegt aber bei nur 215 Wörtern pro Minute, also etwas unter dem berechneten Wert. Das hat seine Ursache in weiteren Problemen, die beim Lesen auftreten und noch erläutert werden.

Die Begrenzung der Geschwindigkeit ist nicht das Hauptproblem. Viel schwerer wiegen die Einschränkungen, die Sie Ihrem Verständnis damit auferlegen. Nehmen wir an, Ihre Augen fixieren zunächst das Wort „Ein“. Dieses Wort alleine wird Ihnen keinen

Die Vorbereitungen vor dem Aufstieg

Sinn vermitteln. Ihre Augen springen nun zum nächsten Wort und Ihr Gehirn erkennt dieses als „kleiner“. Wieder kein Verständnis. Vielmehr müssen Sie die Bedeutung dieses zweiten Wortes zu der Bedeutung des ersten Wortes hinzuaddieren. Was sich so einfach anhört, erfordert Millionen von chemischen Reaktionen in Ihrem Gehirn. Ermüdende Rechenarbeit, ohne dass sich Verständnis einstellen kann. Ihre Augen springen nun zum nächsten Wort „grüner“. Noch immer kein Verständnis. Weitere Millionen chemischer Reaktionen. Erneut ermüdende Rechenarbeit ohne erkennbaren Nutzen. Ihre linke Gehirnhälfte, die Daten linear, digital und analytisch verarbeitet, ist mit anstrengender Rechenarbeit beschäftigt. Ihre rechte Gehirnhälfte, die ständig Bilder benötigt, bekommt dagegen keine Impulse. „Ein kleiner grüner“ ergibt noch kein Bild. Dies ist umso schlimmer, als Bilder der eigentlichen Sprache des Gehirns am nächsten kommen. Versuchen Sie zum Beispiel, jemandem aus Afrika das Naturereignis „Schnee“ nur mit Worten zu erklären. Sie müssen zunächst eine fremde Sprache erlernen. Haben Sie diese Hürde überwunden, stellen Sie unter Umständen resigniert fest, dass in diesem Stammesdialekt keine beschreibenden Wörter für Schnee vorhanden sind, da es Schnee in diesen Breitengraden, zumindest seit Erfindung der Sprache, noch nicht gegeben hat. Ein Foto von Schnee ist dagegen für das Gehirn viel einfacher zu erfassen. Idealerweise haben Sie Schnee in einer Tiefkühltruhe bei sich. Neben dem Sehen können Sie auf diese Weise auch die anderen vier Sprachen des Gehirns, nämlich das Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen einsetzen.

Langsam müssen Sie aufpassen, vor lauter Rechenarbeit den Anfang des Satzes nicht zu vergessen. Bei drei Wörtern bereitet das noch keine Probleme. Wenn ein Autor jedoch in verschachtelten Sätzen schreibt und das entscheidende Verb bis zum Ende des Satzes auf sich warten lässt, laufen Sie Gefahr, den Anfang wieder zu vergessen.

Mit dem nächsten Blicksprung entziffern Sie aber endlich das Wort „Apfel“. Nach weiteren Millionen chemischer Reaktionen kann Ihr Gehirn dem Lesevorgang endlich einen Sinn entnehmen: „Ein kleiner grüner Apfel“. Nun ist es Ihnen möglich, das Bild eines kleinen grünen Apfels in Bruchteilen einer Sekunde vor dem inneren Auge entstehen zu lassen. Verdeutlichen möchte ich das eben angesprochene Problem mit folgender Übung.



Versuchen Sie diesen bekannten Ausspruch von Abraham Lincoln zu verstehen:				Wissenswertes
Hätte	ich	5		Übung
Stunden	Zeit	einen		
Baum	zu	fällen,		
	würde	ich	3	Tipp
Stunden	dazu	verwenden,		
die	Säge	zu		
	schärfen.			Beispiel
Leichter wird es Ihnen auf diese Weise fallen:				
Hätte ich 5 Stunden Zeit einen Baum zu fällen, würde ich 3 Stunden dazu verwenden, die Säge zu schärfen.				

Die Vorbereitungen vor dem Aufstieg

Ein guter Leser nimmt die Bedeutungseinheit „Ein kleiner grüner Apfel“ mit einem einzigen Blicksprung auf. Es sind keine mühseligen, anstrengenden und zeitraubenden Additionen erforderlich. Dem Lesevorgang kann sofort ein Sinn entnommen werden. Dadurch laufen gute Leser nicht Gefahr, frühzeitig beim Lesen abzuschalten. Ihr Gehirn kann sich unmittelbar einen kleinen grünen Apfel vorstellen, denn für das Verstehen des Textes muss Ihr Gehirn auf die internen Repräsentationen Ihrer fünf Sinne Bezug nehmen. Wörter dagegen entsprechen nicht der Sprache des Gehirns. Die Entwicklungsgeschichte des Menschen ist über vier Milliarden Jahre alt. Den Menschen in annähernd der heutigen Form gibt es seit vier Millionen Jahren. Wörter bzw. die Sprachen dieser Welt gibt es seit einer vergleichsweise sehr kurzen Zeit. Die erste Schrift wurde 3.000 v. Chr. durch die Sumerer erfunden. Das Gehirn muss die gelesenen Wörter somit in die eigene Sprache übersetzen. Bei einem „Wort für Wort Lesen“ fällt das schwer.

Doch nicht nur Ihr Verständnis leidet unter dieser „Wort für Wort“ Annäherung an den Text, sondern auch Ihre Konzentration. Bestimmt sind Sie bestens mit folgendem Szenario vertraut. Sie lesen eine Seite, nur um anschließend festzustellen, dass Sie mit Ihren Gedanken ganz woanders waren und die entsprechenden Stellen noch einmal lesen müssen. In diesem Fall können Sie sich jedoch glücklich schätzen. Zumindest haben Sie Ihre geistige Abwesenheit erkannt. In der Vielzahl der Fälle werden Sie nicht mitbekommen, dass Sie nichts mitbekommen haben. Sie richten ab einer bestimmten Stelle Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Text und realisieren Ihren Ausflug in das Reich der Tagträume nicht. Wenn Sie das Buch ein zweites Mal lesen, beschleicht Sie das Gefühl, bestimmte Stellen noch nie gelesen zu haben - und Sie haben Recht damit. Dies sind gewissermaßen die schwarzen Stellen in Ihrem Buch. Ärgerlich, wenn gerade diese Abschnitte besonders wichtig waren und Sie das Buch zum Beispiel im Hinblick auf eine Präsentation oder Prüfung am nächsten Tag gelesen haben.

Ressourcen für ablenkende Gedanken

In der Wissenschaft wird immer wieder angeführt, dass ein Mensch mit einer Geschwindigkeit von mindestens 600 Wörtern pro Minute denkt. Dagegen ist die durchschnittliche Sprechgeschwindigkeit von 150 Wörtern pro Minute sehr langsam. Es fällt daher häufig schwer, seine Konzentration bei einem Vortrag aufrecht zu halten, insbesondere wenn das Thema nicht interessant ist und man seine brachliegende geistige Kapazität nicht dafür nutzt, das Gehörte aktiv zu hinterfragen oder auf seinen Lebensbereich zu übertragen. Ebenfalls aus dem Bereich der Neurowissenschaften stammt die Zahl von 126 neurologischen Bits. Dies ist die Informationsmenge, die unser Bewusstsein in einer Sekunde verarbeitet. Unser Unterbewusstsein verarbeitet dagegen mehrere Milliarden neurologischer Bits pro Sekunde. Bei einer herkömmlichen Lese­geschwindigkeit von 200 Wörtern pro Minute werden jedoch gemäß den Untersuchungen nur ca. 40 Bits pro Sekunde beansprucht. Die restlichen ca. 80 Bits stehen somit für ablenkende Gedanken zur Verfügung. Sie haben genügend Ressourcen frei, um sich während des Lesens in Selbstgespräche zu verwickeln. Vor allem beim Lernen werden diese Selbstgespräche nicht immer positiver Art sein, sondern eher folgendermaßen ablaufen: „Das kann doch niemand verstehen!“, „Alle anderen verstehen das viel schneller als ich!“, „Warum muss gerade ich bei diesem schönen Wetter lernen?“, usw. Ich habe Freunde, die Ihre monatelangen Prüfungsvorbereitungen statt in der Bibliothek zuhause bei laufendem Fernseher verbracht haben. Natürlich ist dies schädlich für die Konzentration. Doch wenn mangels Aktivität beim Lesen sowieso 70 Prozent unserer Ressourcen frei sind, kann man diese besser durch den Fernseher ausfüllen lassen als durch negative Selbstgespräche. Auf diese Weise hat man trotz Prüfungsvorbereitungen zumindest das Gefühl, am allgemeinen Leben teilzuhaben.

Wissenswertes

Übung

Tipp

Beispiel

2

Die Vorbereitungen vor dem Aufstieg

Für mich sind solche wissenschaftliche Zahlen nicht relevant. Zwar habe ich mich aus persönlichem Interesse mit allen Entwicklungen im Bereich der Gehirnforschung auseinandergesetzt und verfolge dieses Thema weiterhin sehr gespannt. Auf die Auswahl meiner Lern-, Lese- oder Arbeitstechniken haben diese Ergebnisse aber keinen Einfluss, denn alle erfolgreichen Lesetechniken waren bereits vor tausenden von Jahren bekannt. Entscheidend ist für mich allein, ob eine Technik Erfolg hat, und ob man eine Verbesserung in seiner Arbeitsweise feststellen kann. Unabhängig von jeder wissenschaftlichen Untersuchung stelle ich im Vergleich zu früher einen immensen Zuwachs an Konzentration beim Lesen fest. Beim zügigen Lesen hat man kaum noch Möglichkeiten abzuschweifen. Man ist vielmehr voll und ganz mit dem Lesevorgang beschäftigt. In dieser Hinsicht kann man das Lesen mit dem Fahrradfahren vergleichen. Es ist eine gewisse Geschwindigkeit erforderlich, um geradeaus fahren zu können.

Lesen, wie man es aus der Schule kennt, ist dagegen ein ideales Schlafmittel. Wer nimmt nicht gerne ein Buch mit ins Bett. Das Lesen „Wort für Wort“ ist sehr ermüdend. Das Gehirn bekommt nicht genügend Inhalte geliefert und verabschiedet sich nach einer gewissen Zeit in das Reich der Träume. Tagsüber verabschiedet man sich in den Bereich der Tagträumerei, denn beide Gehirnhälften benötigen ständig Informationen. Vor allem unsere rechte Gehirnhälfte verlangt nach visuellen Reizen. Werden diese nicht von außen zugeführt, erschafft sich unser Gehirn die Bilder selbst. Wenn man jemanden in einen dunklen Keller einsperrt, werden die ersten Halluzinationen daher nicht lange auf sich warten lassen.