

SystemLesen – schnell Lesen mit System

1. Lesegeschwindigkeit

Lesen ohne Konzentration ist wie Denken ohne Fokus

Einer der bekanntesten deutschen Gedächtnistrainer, hat in seiner Brainbox, dem Gesamtwerk seiner Erkenntnisse aus den letzten 12 Jahren Forschung rund ums Gehirn einige wichtige Fakten erwähnt. Hauptsächlich geht es darum, Informationen so abzuspeichern, dass man jederzeit darauf zurückgreifen kann, wenn sie gebraucht werden.

Lesen ist nunmal in unserer schnelllebigen Zeit der Hauptzugang zu Informationen aller Art. Daher macht es Sinn, sich mit diesem Thema nicht nur theoretisch, sondern ganz praxisnah auseinander zu setzen. Unabhängig davon, ob wir begreifbare – also auf Papier gedruckte – oder digitale Daten aufnehmen, wir kommen nicht umhin, zu lesen. Allerdings: die Fähigkeit zu lesen ist recht schnell erlernt, nicht aber jene, die gerade erhaltenen Infos zu verarbeiten und noch weiter, sie abzuspeichern.

Und hier kommen die Gedächtnistrainer zu Wort und Tat: wir müssen Informationen in unser geistiges Gut umwandeln, etwas Eigenes daraus machen, erst dann können wir von der Transformation von Informationen in Wissen sprechen. Die Grundzutaten sind mehr als einfach (oder doch nicht?): ein optimales Gedächtnis braucht die Voraussetzungen, die wir immer mit haben, nämlich Interesse, alle Sinne einsetzen, Neues mit Bekanntem verknüpfen, Freude und positive Einstellung, Denken in Mustern und Bildern. Um das zu bewerkstelligen, ist ein hohes Maß an Konzentration nötig, und das ist es automatisch, wenn obige Zutaten mit dem Lesen verknüpft werden. Klingt banal, ist es überhaupt nicht.

Die meisten Menschen beginnen einen Text zu lesen, ohne sich auch nur eine Sekunde darüber Gedanken zu machen, was sie für einen Nutzen haben können oder wollen. Gut, die Überschrift ist nur eine Verkürzung, dennoch ist es die relevante Zeile, um jene Areale im Gehirn zu aktivieren, die für den Rest des Lesens entweder Vergnügen oder Langeweile erzeugen.

Unser Gedächtnis, also jener Teil des Gehirns, der bei der Aufnahme von Informationen zum Einsatz kommt, sitzt in der Großhirnrinde, den man Neokortex nennt. Die zirka 10 Milliarden Nervenzellen, die in der rechten und linken Gehirnhälfte unterteilt wirken, steuern die verschiedensten Funktionen unseres Körpers. Das ist wichtig, damit wir uns erinnern können, ein fundamentaler Teil von Lernen. Hierfür verantwortlich sind der Hippocampus, zuständig für die emotionale Bewertung von Informationen und die Amygdala, der sogenannte Mandelkern. In letzterem werden Informationen geprüft, bewertet und mit bereits gespeicherten Informationen abgeglichen. Nur jene Daten, die uns tatsächlich wichtig und bedeutend genug erscheinen, werden über den Hippocampus in die Großhirnrinde weiter geleitet und landen dann im Langzeitspeicher. War die Aufmerksamkeit hoch genug, haben wir gute Chancen, bei Bedarf hier auf die richtigen Wissensbrocken zurückgreifen zu können, das Wissen also jederzeit abrufen zu können.

SystemLesen – schnell Lesen mit System

In der Leseforschung erleben wir täglich, dass Menschen auf sämtliche Texte in immer der selben Art und Weise zugehen. Das heißt, gelesen wird in fast identem Tempo, vom Beginn bis zum Ende und danach wird zum nächsten Programmpunkt übergegangen.

Tempovariationen sind für das Gehirn eine willkommene Abwechslung und werden mit hoher Aufmerksamkeit belohnt. Wer dann noch aktives Denken einsetzt, fährt von Beginn an auf der Gewinnerspur. In den seltensten Fällen ist eine Reflexion, ein Nach-Denken darüber, was soeben über diesen Text ins Gehirn gelangen und was das Gehirn damit machen sollte, eine liebe Gewohnheit. Dieser kleine, feine Schritt ist neben einer anderen, geheimen Zutat fast ein Allheilmittel gegen das stimmt-das-hab-ich-doch- schon-mal- gelesen oder daran-kann-ich-mich-gar-nicht-mehr-erinnern. Spaß beiseite: jedes Denken rund um den Text baut phänomenale Brücken ins Gehirn, die erinnern, verarbeiten und behalten leicht und einfach machen.

Und was ist nun noch die Geheimzutat? Es ist schlicht die Geschwindigkeit. Schnelleres Lesen ermöglicht schnelleres Denken und Lernen. Anstatt Ablenkungen zuzulassen ist es eine gute Idee, mit hoher Geschwindigkeit die richtigen Informationen an sich heranzulassen. Die Sorge, dabei nicht alles Relevante aufzunehmen, ist unbegründet. Wer sich mit neuen Techniken befasst, wird rasch feststellen, dass durch Geschwindigkeit auch die Sicherheit bei der Wissensaufnahme kommt. Dieser Vorgang ist genau so natürlich, wie das ursprüngliche Lernen. Neues Tun bewirkt neue Kräfte.

Da das Gehirn wie ein Muskel funktioniert, wächst dieser auch ohne Probleme so an, dass die größeren Informationsmengen, die durch schnellere Vorgänge ermöglicht werden, lustvoll und leicht bewerkstelligt werden können. Durch Beobachtung konnten wir feststellen, dass durch verbesserte Techniken beim Lesen und Lernen die Persönlichkeit gewinnt: das Selbstwertgefühl steigt, Wissen macht im wahrsten Sinn des Wortes stark und dadurch eröffnen sich den Menschen mehr und bessere Möglichkeiten im Leben.

Text: Petra R. Lehner, 2015

Gesamtlesezeit benötigt: ... Min. ... Sek. = ... Gesamtsekunden

Gesamtwortanzahl: 717

SystemLesen – schnell Lesen mit System

2. Auswertung

Nimm die Gesamtzeit in Sekunden, die du zum Lesen des Textes benötigt hast.

Ermittle deine WpM-Lesegeschwindigkeit (Wort pro Minute), indem du die Gesamtsekunden x 0,0166 = WpM-Faktor

Danach die Gesamtwortzahl 717 durch WpM-Faktor dividieren = WpM
717/... =

ELR: ... - ..% =

Meine aktuelle Lesegeschwindigkeit inklusive Verständnisrate (ELR) beträgt: ... WpM

Beispiel:

Gesamtzeit: 2 Min. 26 Sek. = 146 Sek.

$146 \times 0,0166 = 2,4236$ (WpM-Faktor)

$717 / 2,4236 = 295 = \text{WpM}$.

Das würde bedeuten: deine aktuelle Lesegeschwindigkeit ist 295 Worte pro Minute.

ELR:

Beispiel: 8 richtige Antworten

$295 - 20\% = 236 \text{ WpM}$