

schnell lesen, fällt es unserem Gehirn viel leichter, den Inhalt vollständig zu erfassen – wobei das oft gar nicht nötig ist! Viele Texte enthalten zahlreiche Informationen, die für unsere Bedürfnisse gar nicht von Belang sind. Es wäre geradezu Ressourcenverschwendung, ihnen allzu viel Aufmerksamkeit zu schenken – und in unserem Langzeitgedächtnis abzulegen.

Der berühmte Detektiv Sherlock Holmes, der als Inbegriff eines scharfsinnigen Beobachters und genialen Denkers gilt, erklärte einmal seinem Freund und Kollegen Dr. Watson, dass es eine grobe Verfehlung der meisten Menschen sei, ihr Gehirn mit Informationen zu verstopfen, die sie nie benötigen würden. Er selbst achte sorgsam darauf, nur das für seine Ziele und Zwecke Wesentliche zu behalten. Beim Speed Reading sollten wir uns Sherlock Holmes zum Vorbild nehmen und lernen, nur das Wesentliche, das für uns Wichtige aufzunehmen.

Übrigens: Wenn wir uns davon lösen wollen, Texte Wort für Wort zu lesen, dann gilt das natürlich erst recht für die Unsitte, Texte Buchstabe für Buchstabe zu entziffern. Einzelne Buchstaben interessieren uns so wenig wie einzelne Wörter. Es ist auch gar nicht nötig – wenn wir in einem Text jedes einzelne Wort einmal durchschütteln würden und nur jeweils den ersten und letzten Buchstaben an seinem eigentlichen Platz ließen, könnten wir den Text trotzdem flüssig lesen und verstehen. Unser Gehirn, dieses großartige Geschenk und Wunderding, würde nämlich den Buchstabensalat ganz von selbst entwirren und automatisch in die richtige Reihenfolge bringen.

4. Die Macht der Stoppuhr

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für effizientes Lesen ist Konzentration. Ein Text muss im Fokus stehen – ausschließlich und ohne Abstriche. Ein wichtiges Hilfsmittel um die Konzentration zu pushen ist die Stoppuhr, die auch so manche Selbsttäuschung entlarvt: Wer glaubt, engagiert und produktiv zu lernen, wird durch den Einsatz einer Stoppuhr mitunter schnell eines Besseren belehrt. Wird die Zeit gestoppt, entpuppt sich manches Arbeitspensum als erschreckend niedrig – oder ausbaufähig.

Die schiere Präsenz einer Stoppuhr besitzt auch eine immense psychologische Wirkung: Das Ticken der Uhr fungiert als Druckmittel und Ansporn, macht den Kopf frei, schärft den Fokus und entfesselt mitunter auch verborgene Kräfte und Energien. Das ist keine Esoterik, sondern lediglich angewandte Psychologie: Auch ein möglicher Erfolg beim Speed Reading wird zu einem guten Teil im Kopf entschieden. Diese Erkenntnis

wird übrigens an vielen Schulen bereits in der 1. und 2. Klasse zum Erlernen und Verbessern der Lesefähigkeit angewandt. Lesekompetenz und Leseeffizienz hat immer auch mit Zeit zu tun.

- **Praxis-Tipp:** Wir nehmen ein Buch unserer Wahl und stellen die Stoppuhr (Smartphone, Küchenuhr, Radiowecker) auf 5 Minuten. Ist die Zeit abgelaufen, markieren wir die erreichte Stelle mit einem Stift. Für den zweiten Durchgang verringern wir die zur Verfügung stehende Zeit auf 3 Minuten – und versuchen, in genau dieser Zeitspanne denselben Text bis zur Markierung zu lesen. Das wiederholen wir so lange, bis es geklappt hat. Dann wird aber nicht gefeiert, sondern der Countdown auf 2 Minuten reduziert.

Übrigens sollten wir die Macht der Stoppuhr nicht überreizen. Nicht immer ist die maximale Geschwindigkeit das höchste Ziel, und nicht jeden Text müssen wir im selben Tempo lesen und erfassen. Gönnen wir uns den Luxus, zu unterscheiden! Trockene Sachtexte oder rein der Information dienende Zeitungsartikel können wir im höchsten Gang lesen, hier geht es schließlich nur darum, so schnell wie möglich eine optimale Dichte an Daten zu erfassen.

Anders sieht es aus, wenn wir uns einem Stück klassischer Literatur oder philosophischen Texten widmen, bei denen vor dem schieren Informationsgehalt vor allem auch die sprachliche Ästhetik eine Rolle spielt. Hier dürfen wir guten Gewissens einen oder zwei Gänge zurückschalten und das Speed Reading nicht bis zum Äußersten treiben. Dasselbe gilt auch für hochkomplexe Sachtexte, wenn auch in diesem Fall nicht aus Gründen des sprachlichen Genusses, sondern mehr des inhaltlichen Verständnisses wegen. Schneller lesen heißt auch clever lesen – und das bedeutet, die Geschwindigkeit den Gegebenheiten sinnvoll anzupassen.

5. Das Blickfeld erweitern

Hier geht es nicht etwa darum, den Blick abschweifen zu lassen, sondern darum, das eigene Blickfeld effektiv zu erweitern. Das etablierte Wort-für-Wort-Lesen haben wir bereits als Irrweg entlarvt, jetzt wollen wir einen Schritt weitergehen und den vollen Umfang des menschlichen Sehfelds ausnutzen. Denn tatsächlich kann das menschliche Auge weit mehr leisten, als wir ihm beim herkömmlichen Lesen abfordern.

Auch wenn wir nämlich einen bestimmten Punkt im Blick haben und zunächst nur

diesen bewusst wahrnehmen, gibt es doch immer noch das sogenannte periphere Blickfeld, den kaum beachteten Randbereich, den unser Auge gleichzeitig mehr oder weniger unbewusst erfasst. Dieser Randbereich lässt sich allerdings trainieren und nutzen – und damit das Spektrum der Informationen, das wir beim Lesen mit dem Auge aufnehmen, sinnvoll erweitern.

Von entscheidender Bedeutung für den Umfang des Blickfeldes ist die Augenmuskulatur. Ja, auch in unseren Augen stecken Muskeln – und die wollen trainiert werden. Die meisten Menschen bemerken ihre Augenmuskeln nur, wenn diese müde werden. Dann kommt es zu der berühmten »Schwere« der Augenlider, die Augen brennen, tränen und machen sich anderweitig unangenehm bemerkbar. Bei einer längeren Arbeit am Bildschirm raten darum viele Experten dazu, die Augenmuskeln regelmäßig zu entspannen. Die einfachste Methode der Schonung ist das Schließen der Augen – das trägt aber zu einer Erhöhung der Lesegeschwindigkeit und zu einer Verbreiterung des Sichtfelds nichts bei.

Hier geht es deshalb nicht darum, die Augen zu entspannen, sondern um eine nachhaltige Stärkung der Augenmuskulatur und in der Folge um eine Erweiterung des Blickfelds – und dazu braucht es wie bei allen anderen Muskeln ausdauernde Übung.

- **Praxis-Tipp:** Wir schreiben eine Textzeile beliebigen Inhalts auf und setzen ein Wort in der Mitte in Großbuchstaben. Dieses Wort in Großbuchstaben ist das Fokuswort. Zunächst wird aller Text außer dem Fokuswort abgedeckt und der Blick auf dieses fokussiert. Nach und nach wird jetzt der Text an beiden Seiten des Fokusworts enthüllt – die Ausrichtung der Augen wird dabei aber nicht verändert! Anstatt die Augen zu bewegen, versuchen wir, möglichst viel vom umliegenden Text gleichzeitig mit dem Fokuswort aufzunehmen. Dabei können wir uns einer Zeigehilfe (z. B. Zeigefinger, Stift, Lineal) bedienen, die wir aber jeweils nur für das mittlere Teilstück der beiden Zeilenhälften nutzen. Auf diese Weise lernen wir, eine Zeile ganz zu erfassen, ohne sie ganz zu lesen.

Natürlich gibt es noch weitere einfache Möglichkeiten, das periphere Blickfeld zu erweitern und mit althergebrachten Lese- und Sehgewohnheiten zu brechen. Wir können Texte rückwärts lesen, Texte im Spiegel lesen oder Texte auf dem Kopf lesen. (Der Einfachheit halber drehen wir dafür nur den Text um, aber die besonders Sportlichen unter uns können natürlich auch einen echten Kopfstand ausführen und dabei eine Lesepause einlegen.) Den radikalen Bruch mit alten Sehgewohnheiten vertiefen wir in Teil

3, in dem es um die Schnelllese-Methoden für Fortgeschrittene geht.

6. Werde zum Überflieger – behalte den Inhalt im Kopf

Das weltberühmte Kinderbuch Wunderbare Reise des kleinen Nils Holgersson mit den Wildgänsen handelt von einem kleinen Jungen, der seiner Streiche wegen in einen winzig kleinen Däumling verwandelt wird und fortan auf dem Rücken einer Gans durch seine Heimat reist. Gleich zu Beginn des Buches staunt er sehr darüber, wie anders sich doch die vertrauten Äcker und Felder seines Zuhauses aus der Luft präsentieren. Natürlich sieht er aus der Vogelperspektive viel mehr, als wenn er mit beiden Beinen auf dem Boden stünde – gleichzeitig geht ihm aber ein Großteil des Sinngehalts der gebotenen Informationen verloren.

Mit der Zeit lernt er aber, die scheinbar einfarbigen Flächen zuzuordnen: Er weiß, wann er Brachland vor sich hat, wann es sich um Wiesen handelt, wann er über Äcker oder Wälder hinwegfliegt. Er versteht die Landschaft, die unter ihm liegt, und findet sich in ihr zurecht, genau wie es die Zugvögel tun, mit denen er reist. Um diese Errungenschaft dreht sich das Speed Reading: Ein Text wird überflogen, gleichzeitig aber in allen wichtigen Einzelheiten wahrgenommen und erfasst. Die Informationen verschwimmen nicht zu einer unkonkreten Fläche, sondern werden in ihrer tatsächlichen Bedeutung rezipiert. Jedenfalls, solange sie von Belang sind. Natürlich nimmt man aus der Vogelperspektive zwar die grundlegende Topografie, aber nicht jedes unwichtige Detail auf dem Grund wahr. Ziel des Speed Reading ist es nicht, einen Text ohne tieferes Verständnis zu überfliegen (das wäre lediglich das weniger effektive »Skimming«, auf das wir später noch zu sprechen kommen), stattdessen wollen wir seinen Inhalt wie im Flug erfassen.

- **Praxis-Tipp:** Wir nehmen uns einen Text von ähnlicher Länge vor, wie wir ihn bei unserer ersten Praxis-Übung (»Die Countdown-Methode«) benutzt haben. Wieder stellen wir die Stoppuhr auf 3 Minuten, aber diesmal geht es nicht einfach darum, den Text in dieser Zeit zu überfliegen, sondern wir wollen im Anschluss auch die wichtigsten Inhaltspunkte zu Papier bringen. Das tun wir stichpunktartig, sodass wir später noch Ergänzungen vornehmen können.

Für den zweiten Durchgang stellen wir die Stoppuhr auf 1 Minute. In dieser knappen

Zeitspanne lesen wir den gesamten Text noch einmal und ergänzen an Stichworten, was uns an zusätzlichen Informationen aufgefallen ist.

Für den dritten Durchgang stellen wir die Stoppuhr auf 5 Minuten – und diesen Zeitrahmen wollen wir auch voll ausschöpfen. Müssen wir uns dabei zurücknehmen, ist das ein gutes Zeichen – wir haben das Speed Reading bereits verinnerlicht. Im Anschluss betrachten wir unsere Notizen und prüfen, wo wir nach der bewusst etwas langsameren Lektüre noch weitere Punkte ergänzen können. Im Idealfall ist das gar nicht viel – und wir wissen, dass wir ganz nah am Erreichen unseres Zieles sind.

Auch hier ist wieder Geduld gefragt: Kaum jemand wird diese Übungen auf Anhieb schaffen, und gerade am Anfang scheint es so, als würden wir nie so richtig aus dem Überfliegen schlau werden. Tatsächlich ist das Lesen in Hochgeschwindigkeit aber nur eine Frage der Übung – und der Zeit. Mit der Zeit lernt unser Gehirn ganz automatisch, die wichtigen Signalwörter von den weniger wichtigen Beiwörtern zu unterscheiden und wird viele Bedeutungen ganz automatisch erfassen.

Übrigens: Der eingangs erwähnte Nils Holgersson wäre nicht in einen Däumling verwandelt worden, wenn er nicht zu faul gewesen wäre, seinen Text richtig zu lesen und den Inhalt wiederzugeben. Ganz bestimmt wäre ihm diese Aufgabe leichter gefallen, wenn er die in diesem Buch vorgestellten Techniken für schnelleres Lesen gekannt hätte!

Nur eine winzige Facette des Speed Reading: Skimming

Gerne wird bei der Kunst des schnelleren Lesens auf die sogenannte Skimming-Technik verwiesen, das schnelle Überfliegen eines Textes. Diese bietet zwar ihre Vorzüge, sollte aber nicht mit dem Speed Reading gleichgesetzt werden. Beim Skimming geht es nur darum, einen Text möglichst schnell zu überfliegen, um dabei die wichtigen Meilensteine zu finden, die dann einer eingehenden Betrachtung unterzogen werden. Diese Methode funktioniert durchaus, ist jedoch weit weniger effektiv als ein kompetent angewandtes Speed Reading.

Würden wir das Skimming anstelle der vollständigen Speed-Reading-Techniken benutzen, würden uns zwangsläufig zahlreiche Informationen verlorengehen. In der Regel wird das Skimming deshalb als »Eröffnungszug« benutzt, der das Gehirn auf einen Text vorbereiten kann. Skimming ist auch eine ausgezeichnete Hilfe, wenn es darum geht, den grundsätzlichen Wert eines Textes für den Leser einzuordnen. Oft stellen wir bereits