



# Schneller lesen, besser verstehen

## Die Vorteile des Visual Reading®

*Auf Schreibtisch und Schränken türmen sich Stapel von ungelesenen Fachzeitschriften und Büchern. Ständig kommen neue Texte hinzu. Sogar der Fußboden ist mit Magazinen und Büchern bedeckt. Die Zeit, sie aufzuarbeiten, fehlt. Wer kennt diese Situation nicht? Bei einem Blick durch die Regale wird klar: Von manchen Büchern, die man vor Jahren gelesen hat, kann man den Inhalt kaum noch aktiv wiedergeben. Und das, obwohl der Leser mit diesen Büchern 10, 20 oder mehr Stunden verbracht hatte. Dies kann sich mit dem entsprechenden Training von Grund auf verändern.*

**W**er ebenfalls an einer Verbesserung seiner Lesefähigkeit interessiert ist, kann in kurzer Zeit enorme Fortschritte machen. Ebenso wie ein Kind den Bewegungsprozess noch nicht abgeschlossen hat, wenn es krabbeln kann, steht man mit den Lesefähigkeiten aus der Schule erst am Anfang eines Entwicklungsprozesses.

### **Das Geheimnis des besseren Textverständnisses**

Der sicherste Weg, seine Lesefähigkeiten zu verbessern, besteht darin, sich die entscheidenden Schritte von herausragenden Lesern abzuschauen. Dazu gab es in den vergangenen Jahrzehnten zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, in denen diese Leser analysiert wurden. Man wollte hinter das Geheimnis kommen, wie es manchen Menschen möglich ist, mit sehr gutem Verständnis über 1000 Wörter pro Minute zu lesen, während der Durchschnitt der Menschheit mit nur 200 Wörtern pro Minute liest und dabei ein nicht annähernd so gutes Textverständnis hat.

Auffällig waren zunächst die unterschiedlichen Augenbewegungen. Ein durchschnittlicher Leser springt mit seinen Augen während des Lesens von Wort zu Wort. Denn das

Auge kann Text nur dann an das Gehirn weiterleiten, wenn es still steht. In Bewegung ist ein scharfes Erkennen des Textes nicht möglich. Sie können diese Blicksprünge sehr gut erkennen, wenn Sie eine andere Person beim Lesen beobachten. Bitten Sie diese Person, das Buch in einer Höhe vor sich zu halten, so dass Sie gerade noch auf die Augen Ihres Gegenübers blicken können. Sie werden feststellen, dass die Anzahl der Fixationen der Augen pro Zeile im Regelfall der Anzahl der Wörter pro Zeile entspricht.



Trainer und Buchautor Christian Grüning

Foto: Akademie & Verlag Grüning

### **Weniger Blicksprünge**

Dieses Wort-für-Wort-Lesen hat erhebliche Nachteile. Es begrenzt die Lesegeschwindigkeit enorm. Jede Fixation dauert im Durchschnitt eine Viertel Sekunde, so dass ein ungeübter Leser in einer Minute nicht mehr als 240 Wörter erkennt. Doch das gravierendere Problem ist das mangelnde Verständnis beim herkömmlichen Lesen. Nehmen wir an, der Leser liest das Wort „Ein“. Als nächstes springt er zum Wort „kleiner“. Zwar erfordert die Addition zu „Ein kleiner“ Millionen von chemischen Reaktionen im Gehirn. Aber ein Sinn ist trotzdem nicht erkennbar. Als nächstes fixiert der Leser das Wort „grüner“. Immer noch kein Sinn. Endlich erfasst er das Wort „Apfel“. Erst jetzt kann er sich ein Bild von einem kleinen grünen Apfel machen und das Gelesene verstehen.

Ein guter Leser dagegen würde diese Bedeu-



tungseinheit in einem Blicksprung aufnehmen. Es ist kein Problem über die foveale Zone im Auge mehrere Wörter auf einmal zu erfassen. Durch das Lesen nach Bedeutungseinheiten stellt sich sofort Verständnis ein. Und dies im vorliegenden Beispiel mit einer vierfach höheren Lesegeschwindigkeit, da statt vier Fixationen nur noch eine notwendig ist.

### **Bücher als Schlafmittel**

Dadurch verbessert sich die Konzentration, da das Gehirn endlich Informationen erhält und nicht nur einzelne nichtssagende Wörter. Ähnlich dem Fahrradfahren. Man braucht eine gewisse Geschwindigkeit, um geradeaus zu fahren. Beim Wort-für-Wort-Lesen schaltet das Gehirn häufig ab, da es keine Bilder geliefert bekommt. Das Gehirn ist unterfordert. Wir müssen manche Abschnitte oder Seiten noch einmal lesen. Daher ist das Lesen aus der Schule ein ideales Schlafmittel. Viele Menschen nehmen ein Buch zum Einschlafen mit ins Bett. Manche Lesesäle gleichen eher Schlafsälen.

Der Hauptunterschied zu guten Lesern liegt aber in der internen Verarbeitungsweise. Sie müssen einen Text nicht innerlich wie ein „Papagei nachplappern“, um ihn zu verstehen. Alles innerlich mitzusprechen, ist dasselbe wie mit einem Textmarker das gesamte Buch gelb anzumalen. Der eigentliche Vorteil verkehrt sich in sein Gegenteil. Durch die „Ruhe im Kopf“ haben diese Leser die Möglichkeit, nur die wichtigen Schlüsselwörter innerlich mitzusprechen und dadurch herauszuheben. Durch die besondere Betonung der wesentlichen Wörter haben sie dadurch trotz der erheblich höheren Lesegeschwindigkeit nicht nur ein besseres Verständnis, sondern auch eine bessere Erinnerung an den Text.

### **Inneren Film erleben**

Ebenso wird sich niemand an alle Tage des letzten Monats gleich erinnern. Vor allem die alltäglichen Situationen bleiben kaum in Erinnerung. Die meisten Menschen werden sich vielmehr an die Besonderheiten erinnern, vielleicht an einen Geburtstag oder einen Kurzurlaub. Deshalb ist es nicht verwunderlich, wenn man sich an einen Text



nicht gut erinnern kann, sofern alles innerlich gleich betont wird. Der Leser muss Akzente setzen. Er merkt sich die merkwürdigen Dinge, denn diese sind es würdig, gemerkt zu werden. Dazu haben herausragende Leser die Fähigkeit, das Gelesene in Bildern mitzudenken. Den Text gewissermaßen als inneren Film mitzuerleben. Daher der Begriff des Visual Reading®.

All diese Fähigkeiten lassen sich in kurzer Zeit erlernen. Dazu gibt es zahlreiche ausgefeilte Übungen, die aufeinander aufbauen. Der Einstieg in diese Übungen führt über eine Führung der Augen beim Lesen. Kinder würden intuitiv ihren Finger als Lesehilfe einsetzen. Denn den Augen ist es kaum möglich, ohne Führung einer Form oder einer Zeile in einem Buch zu folgen. Die Augen wurden „gebaut“, um auf Bewegungen zu achten. Denn dort lauert Gefahr für das Überleben. Wo Bewegung ist, ist automatisch unsere Aufmerksamkeit. Im Buch bewegt sich aber nichts, so dass es schwer fällt, seine Konzentration immer wieder mühsam auf das Buch zu lenken. Dennoch ermahnen Erwachsene ihre Kinder, eine Lesehilfe würde das Lesen verlangsamen. Jedoch ist genau das Gegenteil der Fall. Ist man der Ansicht, dass jemand mit Finger zu langsam liest, muss man ihn nur ermahnen, den Finger schneller zu bewegen. In diese Richtung gehen die Einstiegsübungen des Visual Reading®. Hat man eine gewisse Lesekompetenz erreicht, kann man diese Lesehilfe weglassen und wieder ohne Führung lesen. Nur eben schneller als zuvor. Und mit einem besseren Verständnis und einer besseren Erinnerung.

Rechtsanwalt Christian Grüning  
München